

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КРЫМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРЫ, ИСКУССТВ И ТУРИЗМА»
(ГБОУ ВО РК «КУКИиТ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель председателя учебно-методического

совета ГБОУ ВО РК «Крымский университет культуры, искусств и туризма»

А.Ю. Микитинiec
протокол УМС от 20.04.2026г. №5



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.01.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки
43.03.02 Туризм

Профиль
Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Квалификация Бакалавр

Форма обучения
очная/заочная

Нормативный срок освоения
Основной профессиональной образовательной программы 4/5 года

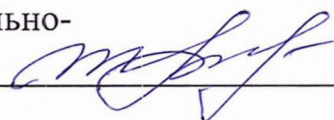
Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка разработана для обучающихся по направлению подготовки 43.03.02 Туризм.

Программа составлена в соответствии с Основной профессиональной образовательной программой, утвержденной Ученым советом ГБОУ ВО РК «КУКИИТ» протокол от 21.04.2026г. № 4, разработанной на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. №516.

Рабочая программа дисциплины разработана:

старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин

 /Т.Ф. Романова/

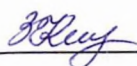
Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин протокол от 03.04.2026г. №9

Заведующий кафедрой

 /И.Ю. Шитова/

Представители работодателя:

ООО ТК «Спарта Крым»
Коммерческий директор

 /К. А. Загуменная/



1.Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины:

Целью физического воспитания обучающихся ВУЗов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки.

Задачи дисциплины:

Подготовить обучающихся средствами физической культуры к профессиональной деятельности.

Сформировать внутреннюю потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

Приобщить к ценностям физической культуры

Дать представление о научно-биологических знаниях и практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов.

Для очной формы подготовки аудиторные занятия – 164 часа, самостоятельная работа -164 часа

Для заочной формы подготовки аудиторные занятия – 20 часов, самостоятельная работа – 304 часа, зачет – 4 часа

2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, обучающихся по направлению подготовки

Шифр и содержание компетенции	Индекс индикатора компетенции	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (индикатора компетенции)	знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. знает:роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, средства и методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1 Основные понятия физической культуры Раздел 2 Легкая атлетика Раздел 3 Современные оздоровительные системы физической культуры Раздел 4 Общефизическая подготовка	-методику физического воспитания и самовоспитания, методы и средства физической культуры, основы физической культуры и здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности		
	УК-7.2. Умеет: выбирать системы	Раздел 1 Основные понятия физической культуры		- использовать методы и средства физической культуры для	

	физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма; применять физические упражнения, учитывая состояние здоровья, для повышения своей физической подготовленности к профессиональной и общесоциальной деятельности	Раздел 2 Легкая атлетика Раздел 3 Современные оздоровительные системы физической культуры Раздел 4 Общефизическая подготовка		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей.	
	УК-7.3 Владеет: методами и техникой выполнения физических упражнений, выбором их направленности в зависимости от поставленной цели, состояния здоровья и профессиональных задач.	Раздел 1 Основные понятия физической культуры Раздел 2 Легкая атлетика Раздел 3 Современные оздоровительные системы физической культуры Раздел 4 Общефизическая подготовка			-средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; -ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; -навыками самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для коррекции; -навыками проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Код УЦ ОПОП	Учебный блок
Б1	Дисциплины (модули)
Б1.В.ДВ	Часть, формируемая участниками образовательных отношений
Б1.В.ДВ.01.01	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка

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

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Вс его часов	Семестры							
		2	3	4	5	6			
Аудиторные занятия (всего)	164	36	36	36	36	20			
в том числе									
Практические занятия	164	36	36	36	36	20			
Самостоятельная работа (СР) (всего)	164	36	36	36	36	20			
Промежуточная аттестация (зачет)		-	-	-	-	+			
Общая трудоемкость б з.е	328	72	72	72	72	40			

Для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Вс его часов	Семестры							
		2	3	4	5	6			
Аудиторные занятия (всего)	20	4	4	4	4	4			
в том числе									
Практические занятия	20	4	4	4	4	4			
Самостоятельная работа (СР) (всего)	304	56	68	56	56	68			
Промежуточная аттестация (зачет)	4	-	-	-	-	4			
Общая трудоемкость б з.е	328	60	72	60	60	76			

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием ответственного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины, структурированное по темам

№ п/п	Содержание раздела дисциплины	Содержание дисциплины по темам
1	Раздел 1. Оздоровительная гимнастика как первый этап общей физической подготовки	Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.
		Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств
2	Раздел 2. Оздоровительная аэробика	Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности
		Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений
3	Раздел 3. Пилатес как средство общей физической подготовки	Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

		Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня
4	Раздел 4. Стретчинг.Оздоровительные комплексы, направленные на развитие гибкости	Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.
		Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга
5	Раздел 5. Рациональное применение фитнеса как обобщённого средства общей физической подготовки	Тема 9. Комплексное использование физических упражнений фитнеса
		Тема 10. Совершенствование техники выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных направлений

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

5.2.1. Для очной формы обучения

Наименование раздела	Наименование тем лекций, тем занятий семинарского типа, тем самостоятельной работы	Индикаторы компетенций	Контактная работа							СРО/акад. часы	Форма контроля СРО
			Занятия лекционного типа/акад. час	Занятия семинарского типа (акад. часы) и форма проведения							
				Семинарские занятия	Практические занятия			Индивидуальные занятия			
1 семестр											
Раздел 1 Оздоровительная гимнастика как первый этап общей физической подготовки	Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц ног 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, вовремя которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц рук и верхнего плечевого пояса 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС

						Обучить технике выполнения кардио-упражнений без прыжков Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.					
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений в и.п. «планка» 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений на пресс 2.Развитие скоростно-силовых способностей. Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц спины 2.Развитие координационных способностей. Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического

						вающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений кардио-упражнений 2.Развитие выносливости. Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы				занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
Контрольная точка 1. Контрольный норматив по общей физической подготовке										Подготовка к контролю
Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств .	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений на координацию движений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы..	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
	УК-7.1	0	0	Не преду-	2	Задание 1.	0	Не	2	Повторение и

		УК-7.2 УК-7.3			смотрены учебным планом		Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Обучить технике выполнения упражнений для развития гибкости Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.		предусмотрены учебным планом		закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Обучить технике выполнения упражнений для развития быстроты Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений для развития выносливости 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1. Содействовать комплексному развитию физических качеств 2.Комплексное использование физических	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС

						упражнений на различные группы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.				
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1. Содействовать комплексному развитию физических качеств 2. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Содействовать комплексному развитию физических качеств Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1. Развитие специальной выносливости с помощью дыхательных упражнений. 2. Комплексное использование физических упражнений для различных групп мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1. Развитие специальной выносливости с помощью дыхательных упражнений. 2. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Повторение и закрепление знаний по теме практического занятия, работа с источниками, работа в ЭБС

Раздел 2. Оздоровительная аэробика							тельные упражнения. Задание 2. 1.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.				с источниками, работа в ЭБС
	Контрольная точка 2. Контрольный норматив по общей физической подготовке										Подготовка к контролю
	Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения основных шагов, используемых в оздоровительной аэробике 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения основных шагов, используемых в оздоровительной аэробике 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения движений рук, используемых в оздоровительной аэробике 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения движений рук, используемых в оздоровительной аэробике 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить комплексу упражнений оздоровительной аэробики 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить комплексу упражнений оздоровительной аэробики 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить комплексу упражнений оздоровительной аэробики 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

						тельной аэробики 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы				
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить комплексу упражнений оздоровительной аэробики 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц 2.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
Контрольная точка 1. Контрольный норматив по общей физической подготовке										Подготовка к контролю
Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений .	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости с использованием предметов Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1	0	0	Не преду-	2	Задание 1.	0	Не	2	Контроль тех-

		УК-7.2 УК-7.3			смотрены учебным планом		Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости с использованием предметов Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.		предусмотрены учебным планом		ники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости с использованием предметов Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения «связок» основных движений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы..	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения «связок» основ-	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

						ных движений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.				
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения «связок» основных движений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения «блоков» основных движений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения «блоков» основных движений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения «блоков» основных движений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

					планом		нить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.				упражнений
	Контрольная точка 2. Контрольный норматив по общей физической подготовке										Подготовка к контролю
Раздел 3. Пилатес как средство общей физической подготовки	Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц ног 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц ног 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения кардиоупражнений без прыжков 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

						самостоятельной работы				
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений в и.п. «планка» 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений	
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений на пресс 2.Развитие скоростно-силовых способностей. Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений	
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц спины 2.Развитие координационных способностей. Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений	
УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений кардио-упражнений 2.Развитие выносливости.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений	

							Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.				
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2		Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2		Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости 2.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
Контрольная точка 1. Контрольный норматив по общей физической подготовке											Подготовка к контролю
Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2		Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Обучить технике выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости, подвижности суставов. Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2		Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготови-	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

						тельные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости, подвижности суставов. 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы					
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике переходов от одного упражнения к другому 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Обучить технике переходов от одного упражнения к другому Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Обучить технике выполнения упражнений при увеличении скорости движений Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Обучить технике выполнения упражнений при увеличении скорости движений Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения базовых упражнений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения базовых упражнений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения базовых упражнений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

							Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.				
	Контрольная точка 2. Контрольный норматив по общей физической подготовке										Подготовка к контролю
Раздел 4. Стретчинг. Оздоровительные комплексы, направленные на развитие гибкости	Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1. Обучить технике выполнения упражнений пассивного стретчинга. Правила пассивного стретчинга в различных исходных положениях. 2. Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1. Обучить технике выполнения упражнений пассивного стретчинга. Правила пассивного стретчинга в различных исходных положениях. 2. Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы..	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1. Обучить технике выполнения основных упражнений пассивного стретчинга 2. Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2	0	0	Не предусмотрены	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В	0	Не предусмотрены	2	Контроль техни
		УК-7.1 УК-7.2	0	0	Не предусмотрены	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В	0	Не предусмотрены	2	Контроль техни

		УК-7.3			учебным планом		заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения основных упражнений пассивного стретчинга 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.		учебным планом		ния физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений активного стретчинга. Правила активного стретчинга в различных исходных положениях. 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения упражнений активного стретчинга. Правила активного стретчинга в различных исходных положениях. 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения основных упражнений активного стретчинга Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

						2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.				
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения основных упражнений активного стретчинга 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости 2.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
Контрольная точка 1. Контрольный норматив по общей физической подготовке										Подготовка к контролю
Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1	0	0	Не предусмотрены	2	Задание 1.	0	Не	2	Контроль тех-

		УК-7.2 УК-7.3			смотрены учебным планом		Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.		предусмотрены учебным планом		ники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

						1.Совершенствование техники выполнения упражнений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.					
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения упражнений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работ	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения упражнений 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. Совершенствование техники выполнения упражнений Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	самостоятельной работы Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	Контрольная точка 2. Контрольный норматив по общей физической подготовке										Подготовка к контролю
Раздел 5. Рациональное применение фитнеса как обобщённого средства общей физической подготовки	Тема 9. Комплексное использование физических упражнений фитнеса	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения изолирующих упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения изолирующих упражнений мышц брюшного пресса 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

						тельные упражнения. Задание 2. 1.Обучить технике выполнения основных упражнений для укрепления мышц ног и свода стопы 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.				
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
Контрольная точка 1. Контрольный норматив по общей физической подготовке										Подготовка к контролю
Тема 10. Совершенствование техники выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных направлений	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
	УК-7.1	0	0	Не преду-	2	Задание 1.	0	Не	2	Контроль тех-

		УК-7.2 УК-7.3			смотрены учебным планом		Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.		предусмотрены учебным планом		ники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений 2.Содействовать развитию силы мышц Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений
		УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	0	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Задание 1. Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения. Задание 2. 1.Выполнение контрольных упражнений Задание 3. Упражнения на восстановление. Задание для	0	Не предусмотрены учебным планом	2	Контроль техники выполнения физических упражнений

						самостоятельной работы.				
	Контрольная точка 2. Контрольный норматив по общей физической подготовке									Подготовка к контролю
Промежуточная аттестация (зачет без оценки)	Контрольный норматив по общей физической подготовке									Подготовка к контролю
Итого	328					164			164	

6. Примеры оценочных средств текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценка знаний, обучающихся по ОФО осуществляется в баллах в комплексной форме с учётом:

- оценки по итогам текущей аттестации (работа на занятиях семинарского типа и выполнение заданий в рамках «контрольных точек» (от 40 до 60 баллов);
- оценки уровня сформированности компетенций в ходе промежуточной аттестации (от 20 до 40 баллов).

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам отчетности

№	Виды отчётности	Баллы
1	Работа на занятиях практического типа	20
2	Выполнение заданий в рамках «контрольных точек»	40
4	Результаты промежуточной аттестации	0-40
5	Итого	60-100

Контрольно-оценочные мероприятия (зачет) проводятся по 40 балльной шкале. Минимальная сумма баллов – 20, максимальная – 40.

Минимальная сумма баллов по итогам текущей аттестации – 40, максимальная – 60 баллов.

На основе окончательно полученных баллов успеваемость обучающихся в семестре определяется следующими оценками: «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» и на основании выставляется итоговая оценка.

При этом действует следующая итоговая шкала:

- менее 60 баллов – не зачтено (оценка «неудовлетворительно»);
- от 60 до 73 баллов – зачтено (оценка «удовлетворительно»);
- от 74 до 89 баллов – зачтено (оценка «хорошо»);
- от 90 до 100 баллов – зачтено (оценка «отлично»).

6.1. Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций в рамках текущей аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, в Государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования Республики Крым «Крымский университет культуры, искусств и туризма».

6.1.1. Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

2 семестр ОФО

Практическое занятие 1

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление ос-

новых мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений для мышц ног
2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 2

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений для мышц рук и верхнего плечевого пояса
2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 3

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения кардио-упражнений без прыжков
2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 4

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения упражнений в и.п. «планка»
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 5

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения упражнений на пресс
- 2.Развитие скоростно-силовых способностей.

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 6

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц спины
- 2.Развитие координационных способностей.

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 7

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений кардио-упражнений

2. Развитие выносливости.

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 8

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 9

Тема 1. Развитие физических качеств студентов как основа общей физической подготовки.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц

2. Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 10

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения упражнений для развития силы

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 11

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения упражнений на координацию движений

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 12

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

3. Обучить технике выполнения упражнений для развития гибкости

4. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 13

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений для развития быстроты
2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 14

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений для развития выносливости
2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 15

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Содействовать комплексному развитию физических качеств
2. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 16

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Содействовать комплексному развитию физических качеств
2. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 17

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Содействовать комплексному развитию физических качеств
2. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 18

Тема 2. Комплексы и техника выполнения упражнений для развития физических качеств

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

3 семестр ОФО

Практическое занятие 1

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения основных шагов, используемых в оздоровительной аэробике

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 2

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения основных шагов, используемых в оздоровительной аэробике

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 3

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения движений рук, используемых в оздоровительной аэробике

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 4

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения движений рук, используемых в оздоровительной аэробике

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 5

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить комплексу упражнений оздоровительной аэробики

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 6

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить комплексу упражнений оздоровительной аэробики
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 7

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить комплексу упражнений оздоровительной аэробики
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 8

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить комплексу упражнений оздоровительной аэробики
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 9

Тема 3. Комплексы и техника выполнения упражнений без предметов и приспособлений различного уровня интенсивности

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Комплексное использование физических упражнений на различные группы мышц

2. Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 10

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости с использованием предметов

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 11

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости с использованием предметов

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 12

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости с использованием предметов

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 13

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения «связок» основных движений
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 14

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения «связок» основных движений
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 15

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения «связок» основных движений
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 16

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения «блоков» основных движений
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 17

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения «блоков» основных движений
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 18

Тема 4. Комплексы и техника выполнения упражнений с использованием предметов и приспособлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

4 семестр ОФО

Практическое занятие 1

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц ног

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 2

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц рук и верхнего плечевого пояса

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 3

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения кардио-упражнений без прыжков
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 4

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения упражнений в и.п. «планка»
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 5

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения упражнений на пресс
- 2.Развитие скоростно-силовых способностей.

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 6

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения упражнений для мышц спины
- 2.Развитие координационных способностей.

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 7

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения упражнений кардио-упражнений
- 2.Развитие выносливости.

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 8

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 9

Тема 5. Общеразвивающие упражнения системы пилатес базового уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости
- 2.Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 10

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости, подвижности суставов.
- 2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 11

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости, подвижности суставов.
- 2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 12

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике переходов от одного упражнения к другому

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 13

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня
Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике переходов от одного упражнения к другому

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 14

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня
Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения упражнений при увеличении скорости движений

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 15

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня
Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения упражнений при увеличении скорости движений 2.
Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 16

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Совершенствование техники выполнения базовы упражнений

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 17

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Совершенствование техники выполнения базовы упражнений

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 18

Тема 6. Общеразвивающие упражнения системы пилатес начального уровня

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

5 семестр ОФО

Практическое занятие 1

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений пассивного стретчинга. Правила пассивного стретчинга в различных исходных положениях.

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 2

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений пассивного стретчинга. Правила пассивного стретчинга в различных исходных положениях.

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 3

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения основных упражнений пассивного стретчинга

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 4

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения основных упражнений пассивного стретчинга
2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 5

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений активного стретчинга. Правила активного стретчинга в различных исходных положениях.
2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 6

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения упражнений активного стретчинга. Правила активного стретчинга в различных исходных положениях.
2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 7

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения основных упражнений активного стретчинга
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 8

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Обучить технике выполнения основных упражнений активного стретчинга
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 9

Тема 7. Виды стретчинга. Основы выполнения упражнений.

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости
- 2.Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 10

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела

2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 11

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела

2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 12

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела

2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 13

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения комплекса упражнений для развития амплитуды движений и гибкости всего тела

2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 14

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Совершенствование техники выполнения упражнений

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 15

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Совершенствование техники выполнения упражнений

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 16

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Совершенствование техники выполнения упражнений
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 17

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Совершенствование техники выполнения упражнений
- 2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 18

Тема 8. Комплексное использование физических упражнений стретчинга

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

- 1.Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

6 семестр ОФО

Практическое занятие 1

Тема 9. Комплексное использование физических упражнений фитнеса

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения изолирующих упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 2

Тема 9. Комплексное использование физических упражнений фитнеса

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения изолирующих упражнений мышц брюшного пресса

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 3

Тема 9. Комплексное использование физических упражнений фитнеса

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1. Обучить технике выполнения основных упражнений для укрепления мышц спины и таза

2. Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 4

Тема 9. Комплексное использование физических упражнений фитнеса

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Обучить технике выполнения основных упражнений для укрепления мышц ног и свода стопы

2.Содействовать комплексному развитию физических качеств

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 5

Тема 9. Комплексное использование физических упражнений фитнеса

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 6

Тема 10. Совершенствование техники выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных направлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Ознакомление с основными понятиями. Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений

2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 7

Тема 10. Совершенствование техники выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных направлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений

2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 8

Тема 10. Совершенствование техники выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных направлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений

2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 9

Тема 10. Совершенствование техники выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных направлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключении - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений

2.Содействовать развитию силы мышц

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Практическое занятие 10

Тема 10. Совершенствование техники выполнения упражнений физкультурно-оздоровительных направлений

Количество часов -2

Содержание практического занятия

Упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление основных мышечных групп.

Задание 1.

Ходьба (с заданием), бег в медленном темпе. В заключение - ходьба, во время которой выполнить 2-3 дыхательных упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения.

Задание 2.

1.Выполнение контрольных упражнений

Задание 3.

Упражнения на восстановление. Задание для самостоятельной работы.

Методические рекомендации по выполнению заданий для самостоятельной работы студентов.

Правила составления комплекса ОРУ

Составляя комплекс ОРУ, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Содержание упражнений должно соответствовать назначению комплекса (подготовительная часть, комплекс для развития физических качеств, упражнения для восстановления).

2. Учитывать место и условия проведения занятий (гимнастический зал или открытая спортивная площадка; теплый солнечный день или сырая прохладная погода и т. п.).

3. При составлении комплекса упражнения нужно подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на основные мышечные группы, обеспечивали целенаправленное развитие физических качеств, способствовали формированию правильной осанки, обогащали двигательную подготовку.

3. Соблюдать принцип постепенности — от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

5. Учитывать степень подготовленности, а также различие функциональных возможностей организма, вполне достаточно 10—12 упражнений.

7. Придерживаться определенной последовательности упражнений в комплексе, учитывая методические рекомендации к их проведению. В последние годы упражнения в комплексе принято выполнять в такой очередности:

- дыхательные упражнения
- ходьба на месте.
- круговые, маховые, а затем рывковые движения руками;
 - наклоны и круговые движения туловищем;
 - повороты туловища;
 - выпады, приседы и полуприседы;
 - наклоны и круговые движения головой;
 - сгибание и разгибание рук в смешанных упорах;
 - упражнения в положении сидя (поднимание ног или туловища при закрепленных ногах);
- упражнения в положении лежа на спине (на животе, на боку);
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- махи ногами вперед, назад, в сторону;
- прыжки (многократные подскоки).

В комплекс необходимо включать одно-два упражнения на координацию движений, развитие чувства ритма, темпа, времени. Но сначала надо давать упражнения в спокойном темпе и ритмично. Постепенно (от упражнения к упражнению) надо увеличивать амплитуду, темп, ритм движений, увеличивать количество повторений упражнения.

Каждое упражнение в комплексе можно повторять от 4 до 8 раз и более, в зависимости от задач и количества упражнений в нем.

Формы самостоятельных занятий

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. «Дыхательная» гимнастика.
3. Упражнения для улучшения и развития осанки:
 - а) гимнастические упражнения
 - б) то же с небольшими отягощениями (эспандерами, гантелями кг).
4. Ходьба: а) обычная; б) ускоренная; в) по ступенькам (в медленном и среднем темпе); г) по пересечённой местности.
5. Бег: а) «трусцой»; б) в медленном темпе (до 30-40% от max); в) в среднем темпе (до 40-60% от max).
6. Упражнения для развития: а) гибкости; б) координации (равновесия, расслабления); в) быстроты; г) силы; д) выносливости; е) ловкости.
7. Прыжки через скакалку (в медленном и среднем темпе).
8. Закаливание: а) выполнение упражнений на свежем воздухе; б) умывание холодной водой; в) мытьё ног холодной водой; г) обтирание влажным полотенцем.

6.1.2. Виды средств оценивания, применяемых при проведении «Контрольных точек» и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Средство оценивания – контрольных точек

Показатели оценки (баллы)	Критерии оценивания
Выполнение контрольного норматива - количество повторений - техника выполнения	Количество повторений от 0- 10 баллов Техника выполнения: - без ошибок -10 баллов - незначительная ошибка -8-9 баллов - незначительные ошибки 7-6 баллов - грубая ошибка 5-4 балла - грубые ошибки 0-3 баллов

Средство оценивания – Промежуточная аттестация (зачет без оценки)

Показатели оценки (баллы)	Критерии оценивания
Выполнение контрольного норматива - количество повторений - техника выполнения	Выполнение от 0- 40 баллов Количество повторений от 0- 20 баллов Техника выполнения: - без ошибок -20 баллов - незначительная ошибка -16-19 баллов - незначительные ошибки 15-11 баллов - грубая ошибка- 6-10 баллов - грубые ошибки -0-5 баллов

6.2. Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры в Государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования Республики Крым «Крымский университет культуры, искусств и туризма».

6.2.1. Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

Промежуточная аттестация во 4 семестре проходит в виде зачета с оценкой, состоящего из письменного опроса (оценка критерия – знать), в котором имеются вопросы из первого семестра курса, и решения типовой задачи (оценка критерия – уметь/владеть). По итогам зачета выставляется оценка по шкале.

- менее 60 баллов – не зачтено (оценка «неудовлетворительно»);
- от 60 до 73 баллов – зачтено (оценка «удовлетворительно»);
- от 74 до 89 баллов – зачтено (оценка «хорошо»);
- от 90 до 100 баллов – зачтено (оценка «отлично»).

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении практических заданий «Контрольных точек»

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерии оценивания	Показатели оценки (баллы)	Индикаторы сформированности компетенция	Время выполнения задания
Количество повторений	2	УК -7.1	
	4	УК -7.2	
	6	УК -7.2	
	8	УК -7.3	
	10	УК -7.3	
Техника выполнения:	0-3	УК- 7.1	
	4-5	УК- 7.2	
	6-7	УК -7.2	
	8-9	УК -7.3	
	10	УК -7.3	

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении практических заданий промежуточной аттестации (зачет)

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Критерии оценивания	Показатели оценки (баллы)	Индикаторы сформированности компетенция	Время выполнения задания
Количество повторений	6	УК -7.1	
	9	УК -7.2	
	12	УК -7.2	
	16	УК -7.3	
	20	УК -7.3	
Техника выполнения:	0-5	УК- 7.1	
	6-10	УК- 7.2	
	11-15	УК -7.2	
	16-19	УК -7.3	
	20	УК -7.3	

6.4.1. Типовые контрольные задания или иные материалы к «Контрольным точкам» и промежуточной аттестации(зачет)

1 семестр ОФО и ЗФО

Юноши

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		10/20	8/16	6/12	4/9	2/6
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	40	38	36	34	30
2	Поднимание туловища (за минуту)И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы	50	48	46	44	42
3	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10-15см 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+13	+12	+10	+8	+6
4	Подтягивание из виса на перекладине	15	12	9	6	3
5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Остаться в неподвижном положении	70с	50с	30с	20с	10с
7	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	12р	9р.	6р.	4р.	2р.
8	Прыжки на скакалке (1 мин)	120	110	100	90	80
9	Приседания (1 мин)	50	45	40	35	30

Девушки

Контрольные двигательные нормативы		Оценка в баллах				
		10/20	8/16	6/12	4/9	2/6
1	Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16
2	Поднимание туловища (за минуту) И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы.	40	38	36	34	32
3	Наклон вперед из положения стоя.И.П. - стоя на гимн. скамейке, ноги прямые, ступни параллельно на расстоянии 10- 15см, 2 предварительных наклона, на 3 наклон и фиксация на 2 сек.	+16	+14	+12	+10	+8
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	12	9	6	3

5	Равновесие стоя на носках	15с	12с	9с	6с	3с
6	Стоя в упоре лёжа – планка. Туловище горизонтально полу, локти прямые. Оставаться в неподвижном положении.	60с	40с	30с	20с	10с
7	Поднятие прямых ног на перекладине. Колени прямые, поднимание ног прессом.	15р	12р	8р	5р	0
8	Прыжки на скакалке (1 мин)	120	110	100	90	80
9	Приседания (1 мин)	50	45	40	35	30

Для студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья

Ориентировочная тематика докладов

1. Физическая культура студента.
2. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Витамины и их роль в обмене веществ.
10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
11. Здоровый образ жизни студента.
12. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
13. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
14. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
15. Режим труда и отдыха.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Личная гигиена студента и ее составляющие.
18. Профилактика вредных привычек.
19. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
20. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
21. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
22. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
23. Основы обучения движениям.
24. Понятие о физических качествах и способностях
25. Общая характеристика силы
26. Факторы, обуславливающие силовые возможности человека
27. Общая характеристика быстроты
28. Факторы, обуславливающие проявление быстроты
29. Общая характеристика выносливости
30. Факторы, обуславливающие выносливость человека
31. Общая характеристика гибкости
32. Факторы, обуславливающие проявление гибкости
33. Общая характеристика координационных способностей
34. Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей
35. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

37.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

38.Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

39. Формы занятий физическими упражнениями.

40. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

41. Формы и содержание самостоятельных занятий.

42. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

43. Врачебный контроль, его содержание и задачи.

44. Физическая культура в режиме трудового дня.

45. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

46. Основные виды релаксации.

47. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.

48. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

49.История физической культуры и спорта как наука и учебный предмет.

50.Понятие «Физической культуры». Возникновение и становление физической культуры в первобытном обществе.

51.Физическая культура Древнего Востока.

52.Физическая культура Античной Греции.

53.Физическая культура Древнего Рима.

54.Древнегреческие агоны.

55.Физическая культура в средневековой Западной Европе.

56.Физическая культура в средневековой Восточной Европе.

57.Физическая культура в средневековой Азии.

58.Структура международного спортивного движения.

59.Международное студенческое спортивное движение.

60.Становление и развитие рекреационного направления в физической культуре.

61.Пионеры возрождения олимпийской идеи. Деятельность Пьера де Кубертена.

62.Становление международного олимпийского движения. Олимпийская Хартия. Первые олимпиады современности.

63.Международное олимпийское движение в период между двумя Мировыми войнами.

64.Международное олимпийское движение после второй Мировой войны.

65.Формирование современных систем физического воспитания.

66.Олимпийские игры в период с 1992г.по с.д.

67.Зимние олимпийские игры. История возникновения и развития

68. Паралимпийские игры. История возникновения и развития

69.Дефлимпийские игры. История возникновения и развития

70. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.

71. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

72. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

73. Студенческие спортивные организации.

74.Понятие о физической реабилитации

75.Задачи физической реабилитации

76. Принципы медицинской и физической реабилитации

77. Средства медицинской и физической реабилитации

78. Понятие о лечебной физической культуре

79.Особенности метода лечебной физкультуры

80. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений

Основные требования и рекомендации по написанию доклада.

Написание доклада способствует выработке у обучающихся умения самостоятельно, творчески излагать и обобщать ту или иную научно-теоретическую проблему, используя соответствующие источники и литературу по выбранной теме.

Темы докладов обучающимся выдает преподаватель из раздела «Оrientировочная тематика докладов»

Основными частями плана доклада являются: введение, главная часть и заключение.

Введение. В нем обычно даются обоснование актуальности темы, краткий обзор, опубликованной по ней и используемой обучающимся литературы, определяется цель работы.

Главная часть – основное содержание работы. Состоит из двух-трех глав (разделов). Освещение содержания каждого раздела начинается с оглавления его в тексте, затем раскрывается основная мысль каждой главы. После этого делается их анализ. При этом каждый пункт плана работы должен находиться в логической связи с другими.

В докладе рекомендуется использование схем, таблиц, диаграмм, фотографий и других материалов. Их можно помещать и в самом тексте или в приложениях к докладу.

Заключение включает в себя обобщающие выводы по теме.

В конце доклада (после заключения) прилагается список использованных источников и литературы. Вначале перечисляются источники, затем в строго алфавитном порядке называются опубликованные труды – книги, учебные пособия, статьи и т.д.

Объем работы составляет примерно 6- 8 листов. Страницы должны быть пронумерованы, иметь поля. Разрешаются условные общепринятые обозначения и сокращения слов. Доклад должен быть написан грамотно и четко.

Печатный текст работы размещается на стандартных листах бумаги (формат А 4). При этом выдерживаются следующие нормативы:

- текст печатается на листе бумаги с одной стороны;
- использовать (в основном) шрифт Times New Roman Cyr 14 pt;
- текст печатается через 1- 1,5 интервала
- поля: верхнее -2 см, нижнее -2 см; левое и право - 2 см;
- нумерация страниц сверху по центру.

Оформление работы начинается с титульного листа, который считается первой страницей работы и не нумеруется. Он оформляется следующим образом (формат А 4).

Критерии оценивания докладов (Очная форма обучения/заочная форма обучения)

- отличное выполнение доклада (тема доклада раскрыта полностью, соблюдены требования оформления) - 30 баллов
- выполнение с ошибками - от 29 до 1 балла
- невыполнение заданий оценивается 0 баллов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html>

2. Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов: учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>

3. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-

7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84178.html>

Дополнительная литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

2. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

3. Волокитин, А. В. Здоровье в движении: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>

4. Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е. В. Витун, В. Г. Витун. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. — 111 с. — ISBN 978-5-7410-1674-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>

5. Ковырышина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие / Е. Ю. Ковырышина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>

6. Павлютина, Л. Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская. — Омск: Омский государственный технический университет, 2017. — 128 с. — ISBN 978-5-8149-2527-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78475.html>

7. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая список программного обеспечения и информационных справочных систем

Список программного обеспечения

Лицензионное программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 10
2. Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)
3. Access 2013 Acdbc

Свободно-распространяемое или бесплатное программное обеспечение

1. Microsoft Security Essentials
2. 7-Zip
3. Notepad++
4. Adobe Acrobat Reader
5. WinDjView
6. Libreoffice (Writer, Calc, Impress, Draw, Math, Base)
7. Scribus

8. Moodle.

Справочные системы

1. Справочно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Система проверки на заимствования «ВКР-ВУЗ»
3. Культура. РФ. Портал культурного наследия
4. Культура России. Информационный портал