#### МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования Белорусский государственный медицинский университет

Контрольный экземпляр

#### **УТВЕРЖДАЮ**

Ректор учреждения образования кай государственный иниверситет»

С.П.Рубникович

24,06,2023

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения образования по учебной дисциплине для специальностей:

7-07-0911-01 «Лечебное дело»; 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»; 7-07-0911-03 «Стоматология»; 7-07-0911-06 «Педиатрия»; 7-07-0912-01 «Фармация»

Учебная программа разработана на основе типовой учебной программы для учреждений высшего образования, утвержденной 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ.025/тип.; учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело», утвержденного 11.04.2023, регистрационный № 7-07-0911-01/уп, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия», утвержденного 11.04.2023, регистрационный № 7-07-0911-06/уп, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело», утвержденного 11.04.2023, регистрационный № 7-07-0911-02/уп, учебного плана учреждения образования по специальности 7-07-0911-03 «Стоматология», утвержденного 11.04.2023, регистрационный № 7-07-0911-03/уп, учебного плана учреждения образования специальности 7-07-0912-01 «Фармация», утвержденного 11.04.2023, регистрационный № 7-07-0912-01/уп/о

#### СОСТАВИТЕЛИ:

А.С.Ванда, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

Е.В.Гриб, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

И.А.Попко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»;

Н.М.Стринкевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

#### РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (протокол № 14 от 19.06.2023);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» (протокол № 6 от 27.06.2023)

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» – учебная дисциплина, направленная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических способностей студентов.

Цель учебной дисциплины «Физическая культура» — формирование универсальных компетенций для использования соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины «Физическая культура» состоят в обеспечении гармоничного развития личности на протяжении всего периода обучения, развитии физических и психологических ресурсов организма человека средствами физической подготовки;

формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

использовании средств физической культуры и спорта для физического самосовершенствования и ведения здорового образа жизни обучающегося – будущего специалиста;

формировании умений и навыков, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

Студент, освоивший содержание учебного материала учебной дисциплины, должен обладать следующей универсальной компетенцией: использовать средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

Содержание учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» соответствует распределению студентов по четырем учебным отделениям: основное, подготовительное, специальное, спортивное.

**Основные учебные группы** предназначены для студентов основной медицинской группы, имеющих хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность.

Студенты основного учебного отделения должны

#### знать:

основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни населения;

идеологическую составляющую физической культуры и спорта в формировании гражданственности и патриотизма личности; сущность и содержание физической культуры;

психофизиологические особенности своего организма;

критерии диагностики физического состояния;

основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;

содержание физкультурно-оздоровительных программ;

классификацию физических упражнений и видов спорта;

#### уметь:

использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;

контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;

#### владеть:

методикой самостоятельных занятий физической культурой;

методикой профессионально-прикладной физической подготовки специалиста в сфере здравоохранения;

навыками ведения здорового образа жизни;

навыками физического самосовершенствования;

техникой безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

**Подготовительные учебные группы** формируются из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

Студенты подготовительного учебного отделения должны

#### знать:

основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни населения;

идеологическую составляющую физической культуры и спорта в формировании гражданственности и патриотизма личности;

сущность и содержание физической культуры;

сущность и содержание основных оздоровительных программ;

психофизические особенности своего организма и критерии, определяющие уровень физического состояния;

профилактическую роль и значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;

основы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;

основы организации и методики общей физической подготовки;

#### уметь:

использовать средства физического воспитания для коррекции физического и функционального состояния;

составлять комплексы физических упражнений в соответствии индивидуальными особенностями физической подготовленности и здоровья;

использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;

организовывать спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

#### владеть:

методикой самостоятельных занятий физической культурой;

методикой профессионально-прикладной физической подготовки специалиста в сфере здравоохранения;

навыками ведения здорового образа жизни;

навыками физического самосовершенствования;

техникой безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Специальные медицинские учебные группы формируются из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Студенты специального учебного отделения должны

#### знать:

основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни населения;

идеологическую составляющую физической культуры и спорта в формировании гражданственности и патриотизма личности;

знать противопоказанные физические упражнения и виды физической активности при имеющемся заболевании;

критерии оценки состояния здоровья;

механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма;

основные средства физической реабилитации;

основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

#### уметь:

применять здоровьесберегающие технологии в личной жизни;

использовать средства физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья;

оценить уровень физического развития, физической и функциональной подготовленности, физического здоровья;

выполнить комплекс физических упражнений профессионально- прикладной направленности;

#### владеть:

различными видами физкультурной деятельности с учетом противопоказаний при имеющемся заболевании;

навыками использования средств физической активности (с учетом противопоказаний при имеющемся заболевании) для повышения адаптации к учебной и в последующем к профессиональной деятельности.

Спортивные учебные группы формируются из числа студентов разных курсов и факультетов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

Студенты спортивного учебного отделения должны

#### знать:

основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни населения;

идеологическую составляющую физической культуры и спорта в формировании гражданственности и патриотизма личности;

социальное значение физической культуры и спорта как общественного явления, функции данного института в жизни общества;

сущность категорий «спорт высших достижений», «рекреативный спорт», «профессионально-прикладный спорт», «адаптивный спорт», «спортивное соревнование», «спортивное совершенство», «студенческий спорт», «массовый спорт»;

правила избранного вида спорта;

основы методики самостоятельных занятий и организации учебнотренировочного процесса по виду спорта;

#### уметь:

владеть техникой и тактикой избранного вида спорта;

организовывать учебно-тренировочные занятия по виду со студентами или сотрудниками по месту практики или работы;

осуществлять помощь в организации соревнования и судейство;

соблюдать соревновательные ритуалы, достойно вести себя во время соревнований, учебно-тренировочных занятий;

#### владеть:

методикой самостоятельных занятий физической культурой;

методикой профессионально-прикладной физической подготовки специалиста в сфере здравоохранения;

навыками ведения здорового образа жизни;

навыками физического самосовершенствования.

В рамках образовательного процесса по данной учебной дисциплине студент должен приобрести не только теоретические знания, практические умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана для основных, подготовительных и специальных медицинских учебных групп.

**Всего** на изучение учебной дисциплины отводится  $500^1/492^2/508^3/446^4/426^5$  академических часов. Распределение аудиторных часов по видам занятий: 2 часа лекций,  $498^1/490^2/506^3/444^4/424^5$  часов практических занятий.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом по специальности в форме зачета  $(1-10 \text{ семестры}^6, 1-8 \text{ семестры}^7)$ .

Форма получения образования – очная дневная.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Для специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело»;

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Для специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия»;

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Для специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»;

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Для специальности 7-07-0911-03 «Стоматология»;

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Для специальности 7-07-0912-01 «Фармация»

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Для специальностей 7-07-0911-01 «Лечебное дело», 7-07-0911-06 «Педиатрия», 7-07-0911-02 «Медикопрофилактическое дело»;

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Для специальностей 7-07-0911-03 «Стоматология», 7-07-0912-01 «Фармация»

# РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ

Т			MECTP									
	Количество часов учебных занятий из них из них											
			w .	ИЗ								
Код, название специальности	семестр	всего	аудиторных	лекций	практических занятий	Форма промежуточной аттестации						
	1	76	76	2	74	зачет						
	2	72	72	-	72	зачет						
	3	76	76	-	76	зачет						
	4	68	68	-	68	зачет						
7-07-0911-01	5	38	38	-	38	зачет						
«Лечебное дело»	6	34	34	-	34	зачет						
	7	40	40	-	40	зачет						
	8	34	34	-	34	зачет						
	9	36	36	-	36	зачет						
	10	26	26	-	26	зачет						
Всего часов		500	500	2	498							
	1	72	72	2	70	зачет						
	2	72	72	-	72	зачет						
	3	76	76	-	76	зачет						
	4	72	72	-	72	зачет						
7-07-0911-06	5	38	38	-	38	зачет						
«Педиатрия»	6	36	36	-	36	зачет						
	7	38	38	-	38	зачет						
	8	34	34	-	34	зачет						
	9	34	34	-	34	зачет						
	10	28	28	-	28	зачет						
Всего часов		492	492	2	490							
	1	72	72	2	70	зачет						
	2	72	72	-	72	зачет						
	3	76	76	-	76	зачет						
7-07-0911-02	4	72	72	-	72	зачет						
«Медико-	5	38	38	-	38	зачет						
профилактическое	6	36	36	-	36	зачет						
дело»	7	38	38	-	38	зачет						
	8	34	34	-	34	зачет						
	9	36	36	-	36	зачет						
	10	34	34	-	34	зачет						
Всего часов		508	508	2	506							
7-07-0911-03	1	76	76	2	74	зачет						
7-07-0911-03 «Стоматология» -	2	76	76	-	76	зачет						
	3	72	72	-	72	зачет						

		Количе	ество часо	в учебны	іх занятий			
				ИЗ	в них			
Код, название специальности	семестр	всего	аудиторных лекций		практических занятий	Форма промежуточной аттестации		
	4	76	76	-	76	зачет		
	5	36	36	-	36	зачет		
	6	36	36	-	36	зачет		
	7	40	40	-	40	зачет		
	8	34	34	-	34	зачет		
Всего часов		446	446	2	444			
7-07-0912-01	1	72	72	2	70	зачет		
«Фармация»	2	72	72	-	72	зачет		
	3	76	76	-	76	зачет		
	4	72	72	-	72	зачет		
	5	34	34	-	34	зачет		
	6	34	34	-	34	зачет		
	7	34	34	-	34	зачет		
	8	32	32	-	32	зачет		
Всего часов		426	426	2	424			

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БЮДЖЕТА УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

### для специальности 7-07-0911-01 «Лечебное дело»

Раздел	Количество часов по семестрам									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Теорет	ический	раздел				П	II.	1	1	
Лекции	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Методико-г	рактиче	ский разд	дел			1				
Определение уровня физического состояния: функционального состояния кардио-респираторной системы (функциональные нагрузочные пробы, гипоксические дыхательные пробы, индексы), уровня физической подготовленности (контрольные тесты для определения уровня силовой выносливости основных мышечных групп)		4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	24	20	20	18	6	4	4	4	4	4
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	12	12	10	6	4	-	-	-	-	-
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	12	10	22	18	6	2	4	2	6	4
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	6	8	10	8	8	4	8	4	-	-
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	12	14	10	14	10	10	8	6	12	8
Профессионально-прикладная физическая подготовка для врачей: хирургов, терапевтов, анестезиологов-реаниматологов	-	-	-	-	-	10	12	14	14	10
Всего часов	72	68	76	68	38	34	40	34	40	30

### для специальности 7-07-0911-06 «Педиатрия»

	Раздел Количество часов по семестрам														
					1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
				Теоретич	еский	раз	дел								
Лекции					2		-	-	-	-	-	-	_	-	-
				Методико-пра	ктичес	ски	й разд	цел							
Определение	уровня	физического	состояния:	функционального	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4

состояния кардио-респираторной системы (функциональные нагрузочные пробы, гипоксические дыхательные пробы, индексы), уровня физической подготовленности (контрольные тесты для определения уровня силовой выносливости основных мышечных групп)										
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие,	24	20	20	18	6	2	4	4	2	2
релаксационные упражнения										
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	12	12	10	6	4	•	•	-	-	-
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	12	10	22	18	6	2	4	4	4	2
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	6	8	10	8	8	4	8	4	-	-
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	12	14	10	14	10	10	8	6	12	8
Профессионально-прикладная физическая подготовка для врачей: педиатров, хирургов, неонатологов-реаниматологов	-	-	-	-	-	10	10	12	14	14
Всего часов	72	68	76	68	38	32	38	34	36	30

# для специальности 7-07-0911-02 «Медико-профилактическое дело»

Раздел	Количество часов по семестрам									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Teoper	гический	і раздел						11	'	
Лекции	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Методико-1	трактиче	еский раз,	дел							
Определение уровня физического состояния: функционального состояния кардио-респираторной системы (функциональные нагрузочные пробы, гипоксические дыхательные пробы, индексы), уровня физической подготовленности (контрольные тесты для определения уровня силовой выносливости основных мышечных групп)		4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	24	20	20	18	6	2	2	2	2	2
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	12	12	10	6	4	-	-	-	-	-
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	12	10	22	12	6	4	6	4	6	4

Обучение и совершенствование техники выполнения физических	6	8	10	8	8	4	4	2	4	2
упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта;										
гимнастике										
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости,	12	14	10	12	10	8	8	8	8	10
гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации										
движений)										
Профессионально-прикладная физическая подготовка для врачей:	-	-	-	-	-	14	14	14	14	14
вирусологов, эпидемиологов, валеологов										
Всего часов	72	68	76	72	38	36	38	34	38	36

## для специальности 7-07-0911-03 «Стоматология»

Раздел	Количество часов по семестрам							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретич	еский і	раздел						
Лекции	2	_	-	_	_	_	-	
Методико-пра	ктичес	кий разле	L 2Л					
Определение уровня физического состояния: функционального состояния кардио-респираторной системы (функциональные нагрузочные пробы, гипоксические дыхательные пробы, индексы), уровня физической подготовленности (контрольные тесты для определения уровня силовой выносливости основных мышечных групп)	4	4	4	4	4	4	4	4
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	24	20	22	20	2	2	2	2
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	12	12	12	10	-	-	-	-
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	12	10	12	22	4	4	6	6
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	6	8	8	10	4	4	8	8
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	12	14	14	10	8	8	8	6
Профессионально-прикладная физическая подготовка для врачей стоматологических специальностей	-	-	-	-	14	14	18	14
Всего часов	72	68	72	76	36	36	46	40

12 для специальности **7-07-0912-01** «Фармация»

Раздел			К	оличество ч	асов по сем	иестрам		
	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретиче	ский раз	дел						
Лекции	2	-	-	-	-	-	-	
Методико-прак	тически	й раздел	I.	1		l .	1	"
Определение уровня физического состояния: функционального состояния кардио-респираторной системы (функциональные нагрузочные пробы, гипоксические дыхательные пробы, индексы), уровня физической подготовленности (контрольные тесты для определения уровня силовой выносливости основных мышечных групп)	4	4	4	4	4	4	4	4
Общеразвивающие, дыхательные, специальные корригирующие, релаксационные упражнения	20	20	20	20	2	2	2	2
Подвижные игры и эстафеты; элементы спортивных игр	12	12	10	12	-	-	-	-
Развитие и совершенствование физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации	12	10	22	14	4	4	6	4
Обучение и совершенствование техники выполнения физических упражнений в: игровых видах спорта; циклических видах спорта; гимнастике	8	8	10	10	4	4	6	4
Развитие способностей (общей выносливости, силовой выносливости, гибкости и подвижности в суставах, ловкости и координации движений)	10	10	10	12	8	8	6	8
Профессионально-прикладная физическая подготовка для специалистов фармацевтов-провизоров	-	-	-	-	12	12	16	16
Всего часов	68	64	76	72	34	34	40	38

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание учебного материала включает следующие разделы: теоретический;

методико-практический.

Теоретический раздел программы носит профессионально-прикладной характер и направлен на овладение профессиональными знаниями и их использование при совершенствовании физического состояния организма, изучается на всех годах обучения.

Методико-теоретический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку;

освоение навыков судейства соревнований.

#### СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА

# 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь

Введение в учебную дисциплину «Физическая культура». Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа учебной дисциплины. Цель, задачи и формы организации занятий. Образовательный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.

#### 2. Здоровый образа жизни – основа профессионального долголетия

Понятие «здоровье», его содержание, критерии, сущность здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Факторы здоровья. Влияние никотина на организм человека. Экология и ее влияние на здоровье. Наследственный фактор и его влияние на здоровье. Понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Основные правила ЗОЖ. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и его влияние на здоровье. Показания и противопоказания к применению физических упражнений при различных заболеваниях. Врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена. Гигиенические требования при проведении занятий физическими упражнениями.

# 3. Естественнонаучные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим и обеспечение мышечной деятельности. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Состояние и показатели тренированности.

#### 4. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное Олимпийское движение

Общие положения. Сущность и содержание физической культуры.

Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности. Спорт. Спорт и спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское движение. Беларусь на Олимпийских играх.

#### 5. Классификация физических упражнений

Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения. Специальные, корригирующие, дыхательные упражнения.

#### 6. Основные физические качества

Сила, методы развития (абсолютная и относительная сила; нормирование нагрузки при развитии силовых способностей). Гибкость, методы развития (анатомо-физиологическая характеристика гибкости). Выносливость, методы развития (общая и специальная выносливость; физиологические механизмы при воспитании выносливости). Быстрота. Элементарные формы проявления быстроты при выполнении различных видов физических упражнений. Ловкость, как совокупность координационных способностей. Измерители ловкости: координационная сложность задания; точность его выполнения; время выполнения. Утомление и восстановление. Средства и методы восстановления.

# 7. Гармоничное формирование организма человека посредством развития физических качеств

Типы телосложения. Пропорции тела. Совершенствование фигуры посредством физических нагрузок. Современные оздоровительные системы. Атлетическая гимнастика. Бодибилдинг. Шейпинг. Пилатес. Питание с учетом занятий физическими упражнениями. Основы спортивного питания. Допинг и его негативные последствия.

#### 8. Основы методики самостоятельных занятий

Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности проведения занятий у женщин.

### 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Педагогические основы ППФП студентов-медиков. Понятие, сущность, структура и содержание ППФП. Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.

#### 10. Физические упражнения как средство профилактики заболеваний

Осанка. Признаки нормальной осанки (анатомо-физические особенности). Подбор упражнений для коррекции осанки. Классификация физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Составление комплексов упражнений для профилактики дегенеративных изменений позвоночника: шейного, верхнегрудного и поясничного отделов. Составление комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений органа зрения. Особенности выполнения физических упражнений с учетом овариального менструального цикла (ОМЦ).

Особенности подбора и выполнения физических упражнений при патологии дыхательной системы.

# 11. Возрастные физиологические изменения в организме человека в процессе инволюции

Динамика физической нагрузки для лиц среднего и пожилого возраста. Характеристика основных форм занятий физической культурой (ходьба, бег, плавание, спортивные игры, гигиеническая гимнастика). Методика составления двигательных режимов циклического и ациклического характера при занятиях физической активностью. Величина физической нагрузки, продолжительность и периодичность занятий. Избыточная масса тела и ожирение у людей старших возрастных групп. Физические нагрузки для коррекции массы тела. Влияние на состояние костной ткани (остеопороз) различного вида физической активности.

#### СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА

Методико-практический раздел объединяет методико-теоретический и учебно-тренировочный разделы и реализуется в форме урочных занятий. В начале занятий с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы в течение 5-15 мин.

Учебно-тренировочный раздел занятий направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально-прикладной подготовки в соответствии с требованиями специальности.

Урочные формы занятий (таблица 1) — это академические (аудиторные) занятия в сетке учебного расписания: теоретические занятия (беседы, методические занятия), практические (учебные занятия, контрольное тестирование).

Неурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствуют выполнению требований программы. Могут быть организованы по желанию и самостоятельно студентом.

Таблица 1

Формы	Содержание
Академические (аудиторные) занятия в сетке	Теоретические занятия (лекции, методические
учебного расписания	уроки, консультации), практические (учебные
	занятия, зачетные соревнования, контрольное
	тестирование и соревнования по избранному
	виду спорта)
Внутриуниверситетские спортивно- массовые,	Туристские походы, спортивные праздники,
физкультурно-оздоровительные мероприятия	вечера, «Дни здоровья», показательные
и спортивные соревнования по календарю	выступления, внутриуниверситетские
спортивного клуба	спартакиады и мероприятия по календарному
	плану
Спортивно-массовые, физкультурно-	Универсиада, чемпионаты города и Республики
оздоровительные мероприятия между	Беларусь, соревнования по видам спорта
учреждениями высшего образования	

#### Средства общей физической подготовки

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей физической подготовки. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Для развития физических качеств рекомендуется использовать следующие средства.

Быстрота: общеразвивающие и специальные упражнения спринтера.

**Выносливость**: средства из различных видов спорта, развивающие общую и специальную выносливость.

**Гибкость**: общеразвивающие упражнения статического и динамического характера, выполняемые с максимальной амплитудой с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением.

**Ловкость, координация движений и равновесие:** гимнастические и акробатические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции, и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

Сила: общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на тренажерах, гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения с использованием собственного веса и преодолением внешнего сопротивления.

#### Средства специальной физической подготовки

**Гимнастика.** Упражнения для общего физического развития и формирования новых двигательных навыков, подготовки к более сложным двигательным действиям. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, расслабление и т.д. Упражнения различной сложности, ритмической структуры, длительности и интенсивности. Формы аэробики, шейпинга, танцевальных упражнений и др.

**Атлетическая гимнастика.** Упражнения с использованием отягощений для улучшения телосложения, укрепления мышц, увеличения мышечной массы и повышения работоспособности.

# Подвижные игры, эстафеты и элементы спортивных игр Подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры и эстафеты без предметов, с предметами: мячами, гимнастическими палками, обручами и др. Общеразвивающие и специальные упражнения в игровых видах спорта. Освоение элементов техники. Эстафеты.

**Баскетбол.** Стойка, повороты, передвижение. Ведение, ловля и передачи мяча (одной, двумя руками, с отскоком от пола), Броски (одной, двумя руками, в прыжке).

**Волейбол, иляжный волейбол, иарковый волейбол.** Стойка и передвижение. Подачи мяча: боковая, нижняя, верхняя прямая, через сетку, в зоны. Прием мяча после подачи.

**Футбол.** Ведение мяча. Передача мяча ногой (левой, правой) партнеру на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Удары мяча ногой (правой,

левой) с последующим попаданием в ворота. Перемещения игрока (с мячом, без мяча).

*Настольный теннис, бадминтон.* Способы хвата ракетки, стойка. Техника подачи, нападающих ударов ракеткой.

**Легкая атлетика.** *Бег и ходьба* как естественные локомоции, укрепляющие здоровье, обеспечивающие профилактику заболеваний и увеличение функциональных возможностей организма, использование факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур. Упражнения для освоения рациональной техники передвижений. Нормирование нагрузок. Соотношение бега и ходьбы. Границы пульсовых режимов. Метод равномерного непрерывного бега. Освоение программ оздоровительного бега и ходьбы (скандинавская ходьба и др.).

**Лыжный спорт.** Выполнение строевых команд на лыжах, передвижение с лыжами и на лыжах различными способами. Техника классических лыжных ходов (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ход), упражнения для ознакомления с техникой конькового способа передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах по пересеченной местности.

**Плавание.** Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Упражнения по освоению с водной средой. Имитационные упражнения. Упражнения для обучения технике спортивных способов плавании (брасс, кроль на груди и на спине) по элементам и в координации. Обучение стартам и поворотам.

**Скандинавская ходьба.** Ходьба с использованием палок для скандинавской ходьбы. Вид двигательной активности, широко используемой в оздоровительной физической культуре.

**Пилатес**. Система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Выполнение упражнений сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильностью техники выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Укрепляются мышцы пресса, улучшается баланс и координация.

### Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практико-ориентированное образование в учреждениях высшего образования определяет цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – психофизическую готовность и физическую пригодность к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП:

формирование специальных знаний;

воспитание и совершенствование профессионально-личностных качеств средствами физической культуры;

воспитание специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Средства ППФП:

прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;

вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу  $\Pi\Pi\Phi\Pi$ .

#### Оздоровительные системы

Для повышения функциональных возможностей организма и совершенствования двигательных способностей в процессе физического воспитания студентов могут быть использованы разнообразные оздоровительные системы и средства.

**Дыхательная гимнастика.** Система специальных упражнений для регулирования процессов дыхания, улучшения вентиляции легких. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Системы дыхания А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Динейки и др.

**Релаксационная гимнастика**, основа которой заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

**Ритмическая** гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.) и направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Калланетика*. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Комплекс упражнений состоит из 4-х частей.

**Фимнес.** Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнера); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 7-07-0911-01 «ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО»

<b>№</b> п/п	Название раздела, темы	аудит	чество орных сов хихаеских аских	Формы контроля знаний
	1 семестр			
	Лекция	2	-	
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2	-	
	Практические занятия	-	70	
1	Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году	-	2	
2	Физические упражнения для подготовки организма к выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
3	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные и силовые упражнения для воспитания быстроты и силы. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
4	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростно-силовые упражнения для воспитания быстроты и силы. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
5	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые, скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см)  Тест № 2. Бег 100 метров (с)	-	2	Сдача нормативов
7	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на	-	2	Сдача нормативов

	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
8	Тест № 4. <i>Мужчины:</i> Бег 1000 м (мин)	_	2	Сдача
	Женщины: Бег 500 м (мин)		_	нормативов
9	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата (Упражнения для плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, нижних конечностей). Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. (Упражнения на тренажерах). Женщины: Аэробная и силовая тренировка	-	2	
10	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины. Развитие силовых, скоростно-силовых качеств, развитие гибкости. (Использование тренажеров). Женщины: Аэробная и силовая тренировка	-	2	
11	Развитие силы и силовой выносливости, гибкости. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробная и силовая тренировка	-	2	
12	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие скоростно-силовой, силовой выносливости, гибкости. (Упражнения на тренажерах). Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических упражнений	-	2	
13	Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости. Развитие гибкости. (Упражнения на тренажерах). Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических упражнений	-	2	
14	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости. (Гантельная гимнастика). Женщины: Аэробная тренировка на разных уровнях интенсивности. Силовая подготовка с использованием тренажеров.	-	2	
15	Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой	-	2	

	выносливости. (Использование тренажеров и			
	общеразвивающих упражнений).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных			
	уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)			
16	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой			
	выносливости. (Использование тренажеров и	-	2	
	общеразвивающих упражнений).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных			
	уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)			
17	Общая физическая подготовка.		2	
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	_	2	
18	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой		_	
	выносливости. (Использование тренажеров и	_	2	
	общеразвивающих упражнений).			
	Женщины: Аэробная тренировка разных уровнях			
	интенсивности. Упражнения для укрепления			
19	мышечных групп с использованием тренажеров Физические упражнения для укрепления и развития			
19	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп отдельных частей тела.	-	2	
	(Атлетическая гимнастика).			
	Женщины: Аэробная тренировка для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров.			
20	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и		_	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
21	тренажерах для развития мышечных групп			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп отдельных частей тела.			
	(Атлетическая гимнастика).			
	Женщины: Аэробная и ритмическая гимнастика			
22	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).		2	
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, ног.			
				"

	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
23	Физические упражнения для укрепления и развития			
23	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и	-	2	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
24	Физические упражнения для укрепления и развития			
27	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и	-	2	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
25	Упражнения для развития и укрепления мышечных			
23	групп опорно-двигательного аппарата.			
	трупп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Гантельная гимнастика. Упражнения для	_	2	
	развития гибкости.	_		
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	развития силы и гибкости			
26	Общая физическая подготовка.			
20	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
27	Физические упражнения для развития и укрепления			
21	мышечных групп.			
	Мышечных групп. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.	_	2	
	Упражнение на растягивание.	_	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на			
	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата			
28	Физические упражнения для развития и укрепления			
20	мышечных групп.			
	мышечных групп. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.	_	2	
	Упражнение на растягивание.			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на			
	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата			
29	Общеразвивающие упражнения типа зарядки.			
-	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Циклические упражнения для воспитания			
	выносливости (лыжная или кроссовая подготовка).	-	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	развития силы и гибкости			
30	Общеразвивающие упражнения типа зарядки.	<del>                                     </del>		
30	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Циклические упражнения для воспитания	_	2	
	выносливости (лыжная или кроссовая подготовка).	_		
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	женщины. 1 итмическая тимпастика. Упражнения для	I		

6 7 8 9	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женщины, 3 км — мужчины Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — мужчины Соревнования по лыжному спорту Основы здорового образа жизни	-	2 2 2 2	Сдача нормативов
7	и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км – женщины, 3 км – мужчины Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км – женщины, 3 км – мужчины	-	2	
	и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км – женщины, 3 км – мужчины Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км – женщины, 3 км –	-		
	и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км – женщины, 3 км – мужчины	-	2	
3	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км	-	2	
5	Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км	-	2	
3	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км	-	2	
2	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение технике одновременно бесшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км	-	2	
1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	-	2	
4	Практические занятия	-	72	
	2 семестр		T	1
37	мышечных групп опорно-двигательного аппарата Итоговое занятие по темам 1 семестра	-	2	Зачет
35	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения Физические упражнения для развития и укрепления	-	2	
34	Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	-	2	
33	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 4. Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)	-	2	Сдача нормативов
32	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Мужчины: Подтягивание на перекладине (количество раз). Женщины: Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты под углом (количество раз за 1 минуту) Сдача нормативов	-	2	Сдача нормативов
22	Тестирование уровня физической подготовленности: Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см)  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	-	2	Сдача нормативов
31	развития силы и гибкости			

10	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу	-	2	
11	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	-	2	
12	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость и расслабление. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость и расслабление	-	2	
14	Развитие физических качеств. Методы восстановления организма. Оздоровительная роль физических упражнений. Средства и методы восстановления здоровья. Структура мышечных волокон. Методы развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости, ловкости. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	-	2	
15	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.  Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Упражнения для развития гибкости. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
16	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.  Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Упражнения для развития гибкости. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
17	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Специальные упражнения для укрепления	-	2	

	v		1	
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.			
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
10	игры в волейбол (баскетбол)			
18	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	-	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
10	игры в волейбол (баскетбол)			
19	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой	-	2	
	выносливости (использование тренажеров).			
	Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров			
20	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	-	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол)			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости	_	2	
	(использование тренажеров). Упражнения для развития			
	гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
22	Упражнения на силу, гибкость и расслабление	1		
22	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости	_	2	
	(использование тренажеров). Упражнения для развития			
	гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
22	Упражнения на силу, гибкость и расслабление			
23	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению физической нагрузки			
	(проработка мышечных групп, связок, суставов и	-	2	
	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной			
	систем). Циклические упражнения для воспитания			
	выносливости	I		

24	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-			
	силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
25	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
26	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров	-	2	
27	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
28	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
29	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
30	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии)	-	2	
31	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии)	-	2	
32	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	Сдача нормативов
33	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии)	-	2	Сдача нормативов
34	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	-	2	Сдача нормативов
35	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с	-	2	

	интервалом отдыха и расслаблением мышц			
36	Итоговое занятие по темам 2 семестра	-	2	Зачет
	3 семестр			
	Практические занятия	-	38	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	1	2	
2	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
3	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение технике игры в футбол (юноши)	1	2	
4	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Силовые и скоростные упражнения для воспитания быстроты и силы. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
5	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров (в медленном темпе). Прыжок в длину с места. Совершенствование техники отталкивания. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
6	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Воспитание выносливости (равномерный бег 1000 метров). Упражнение на расслабление и успокоение дыхания. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
7	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Прыжок в длину с места. Стартовый разбег. Бег 100 метров. Равномерный бег 800 метров. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
8	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	-	2	Сдача нормативов
9	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. <b>Тест № 3</b> . <i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.	-	2	Сдача нормативов

спине, поги остнуты под утлом» – к-во раз за 1 минуту  Функциональная подтотовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 4.  Мужчины: Бет 1000 м (мип).  Женицины: Бет 500 м (мип)  Инзические упражнения для укрепления мышц опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие силовых и скоростно-силовых качеств (упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота  12. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (заементы технике игры в футболе, остафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14. Физические упражнения для укрепления мышце опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры), Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15. Физические упражнения для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  16. Физические упражнения для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отзгошений  16. Физические упражнения для укрепления мышечных силь и пенажерах для укрепления мышечных		Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 4.  Мужсилыя: Бет 1000 м (мип).  Женицины: Бет 500 м (мип).  Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейол (баскетбол).  Мужчилы: Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчилы: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Трепажеры (развитие силы, силовой выпосливости).  Женицины: Арробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчилы: Футбол (заскетбол).  Мужчилы: Футбол (упементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения и тренажерах для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчилы: Футбол (упементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчилы: Футбол (упементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных турпп. Женицины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышечных турпп. Женицины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажерах для укрепления мышечных турпп. Женицины: Оровойбол (баскетбол).  Мужчилы: Футбол Двусторошяя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных турпп. Женицины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и силовой выпосливости с использованием отятоплений					
физической нагрузки.  Тест № 4.  Муженщины: Бет 1000 м (мин).  Женщины: Бет 500 м (мип)  Физические упражнения для укрепления мыпшт опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Муженцины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для развитие силь мыпшт плечевого пояса, спины, живота  Физические упражнения для укрепления мыпшчных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Муженцины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражления для укрепления мыпшт отдельных групп мыппт  Физические упражнения для укрепления мыпшт опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Муженцины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражления и укрепления мыпшт опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Муженцины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мыпшт опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в колейбол (баскетбол).  Муженцы: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения для укрепления мыпшт опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в колейбол (баскетбол).  Муженцы: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мыпшт опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в колейбол (баскетбол).  Муженцы: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  Турпп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Муженцы: Футбол Двусторошия игра. Упражнения для укрепления мышечных трупп. Женщны: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отвелений мыпшечных трупп. Женщны: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отвелений физические упражнения для укрепления мыпшечных сильнать предажерах для укрепления мыпшечных групп.	10				
Тест № 4.  Мужчины: Бет 1000 м (мин).  Женщины: Бет 500 м (мин)  Оизические упражнения для укрепления мышп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силымыщи плечевого пояса, спины, живота  12. Физические упражнения для укрепления мышечных трупп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (баскетбол).  Мужчины: Оробика или ритмическая гимпастика. Упражнения па трепажерах для развития силы отдельных групп мыши  13. Физические упражнения для укрепления мыши опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (одементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14. Физические упражнения для укрепления мыши опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения притмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14. Физические упражнения для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в олейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в олейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп опорно-двигательного с использованием от тренажения для укрепления мышечных	10	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
Мужчины: Бет 1000 м (мин).  Женщины: Бет 500 м (мип)  11 Физические упражнения для укрепления мыши опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силовых и скоростпо-силовых качеств (упражнения на тренажерах).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскстбол).  Мужчины: Футбол (баскстбол).  Мужчины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения па тренажеры (дазвитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения па тренажерах для развития силы отсельных групп мыши опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскстбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажерах и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажерах для укрепления мышечных групп с использованием тренажерах для укрепления мышечных групп с использованием тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отключений практения иля укрепления мышечных едавнием на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отключений для укрепления мышечных силы и тренажения для укрепления мышечных силы и гимпастика. Развитие с		1	_	2	
Женщины: Бег 500 м (мин)   Дизические упражисния для укрепления мыши опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).   Мужчины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота   Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).   Мужчины: Футбол (баскетбол).   Делей игры в футбол (олементы технике игры в футболе, эстафста с ведением мача). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.   Делей игры в футболе, эстафста с ведением мача). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.   Делей игры в футболе, эстафста с ведением мача). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.   Делей игры в футболе, эстафста с ведением мача.   Делей игры в футболе, эстафста с ведением мача.   Делей игры в футболе, эстафста с использованием тренажерах для укрепления мышечных групп.   Делей игры в волейбол (баскетбол).   Делей игры в олейбол (баскетбол).   Делей игры игры игры игры игры игры игры игры				_	нормативов
11 Физические упражнения для укрепления мышц опорпо-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (упражнения па трепажерах).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота  12 Физические упражнения для укрепления мышенных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (баскетбол).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с веденнем мача). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения иля укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Кенщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  16 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и спловой выносливости с использованием отэгошений выносливости с использованием отэгошения мышечных групп.		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
опорпо-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужения: Развитие сильный и скоростпо-силовых качеств (упражнения на тренажерах).  Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота  12 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выпосливости).  Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения па тренажерах для развития силы опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных трупп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышечных групп.  Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  16 Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выпосливости с использованием отягошений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выпосливости с использованием отягошений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных групп.	11				
игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (упражнения на тренажерах).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота  12 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы опорпо-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения прарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп на тренажерах для укрепления мыше					
Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (упражисния па тренажерах).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота  12 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выпосливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения па тренажерах для развития силы отдельных групп мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отренажеров и других средств  16 Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных групп.					
качеств (упражнения на тренажерах).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота  12 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (улементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения па тренажерах для развития укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышечных групп.  Менщины: Футбол (олементы технике игры). Упражнения на тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол, Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отвользованием отрользованием отрользованием отрользованием отвользованием отвольшеных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отвольшений и силовой выносливости с использованием отягощений		•		2	
Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота  12 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Жепщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Жепщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Жепщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием трепажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры) в олейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Жепщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выпосливости с использованием отягощений отягощений отягощений для укрепления мышечных гимнастика. Развитие силы и силовой выпосливости с использованием отягощений отягощений отягощений отягощений отягощений отягощений отягощения для укрепления мышечных гимнастика.		•	-	2	
отремения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием трупп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкостол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отвгощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных силы и силовой выносливости с использованием отвгощений		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
12 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужечины: Футбол (баскетбол).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  13 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужечины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужечины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягопцений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных сильнам тренажером отягопцений		,			
трупп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных групп.		спины, живота			
технике игры в футбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  13 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягошений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных с с использованием отягошений	12	Физические упражнения для укрепления мышечных			
Мужчины:         Футбол (ведение мяча, удары по мячу) Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).         1           Женщины:         Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц         13           Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).         Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышсчных групп.         2           Женщины:         Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).         Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.         2           Женщины:         Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств         2           15         Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений         2           16         Физические упражнения для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений         2		групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  13 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		технике игры в футбол (баскетбол).			
Пренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  13 Физические упражнения для укрепления мышц опорио-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных			_	2	
Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		1 1 1	_	2	
отдельных групп мышц  13 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		, 1			
13 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		Упражнения на тренажерах для развития силы			
опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных					
игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных	13				
Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств       − 2         14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств       − 2         15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений       − 2         16 Физические упражнения для укрепления мышечных       − 2					
эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры).  Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		1 /			
для развития и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных					
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств         14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств         2           15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений         2           16 Физические упражнения для укрепления мышечных         2		, , ,	-	2	
Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		± • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
использованием тренажеров и других средств  14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		, e			
14 Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных					
опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных	1.4				
игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол (элементы технике игры). Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных	14				
Мужчины:       Футбол (элементы технике игры).       2         Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.       -       2         Женщины:       Аэробика или ритмическая гимнастика.       2         Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств       15       Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).       2         Мужчины:       Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.       2         Женщины:       Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений       2         16       Физические упражнения для укрепления мышечных       -					
Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		*			
групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных			_	2	
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.         Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств         15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).         Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.         Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений         16 Физические упражнения для укрепления мышечных					
Развитие силы и гибкости с использованием тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		10			
тренажеров и других средств  15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных					
15 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных					
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). <i>Мужчины:</i> Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. <i>Женщины:</i> Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных	15				
технике игры в волейбол (баскетбол). <i>Мужчины:</i> Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп. <i>Женщины:</i> Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		* *			
Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных					
на тренажерах для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных				2	
Развитие силы и силовой выносливости с использованием отягощений  16 Физические упражнения для укрепления мышечных		на тренажерах для укрепления мышечных групп.	_		
использованием отягощений 16 Физические упражнения для укрепления мышечных		, .			
16 Физические упражнения для укрепления мышечных		Развитие силы и силовой выносливости с			
		использованием отягощений			
групп опорно-двигательного аппарата Обучение - 2	16	7 -			
		групп опорно-двигательного аппарата. Обучение	_	2	
технике игры в волейбол (баскетбол).		технике игры в волейбол (баскетбол).			

	Мужчины: Футбол (элементы тактики игры:			
	,			
	нападение, защита и коллективные действия). Развитие			
	силы, гибкости силовой выносливости с			
	использованием тренажеров.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
17	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (техника ведения и остановка мяча.		2	
	Двусторонняя игра).	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости с			
	использованием тренажеров			
18	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике	_	2	
	игры в волейбол (баскетбол)		_	
19	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в			
19	волейбол (баскетбол)	_	2	
20				
20	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение		2	
	технике игры в волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Футбол – двусторонняя игра.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
21	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в	_	2	
	волейбол (баскетбол)	_	2	
22	Упражнения на качественную подготовку опорно-			
	двигательного аппарата. Обучение технике игры в			
	волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Футбол – двусторонняя игра.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
23	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в		2	
	волейбол (баскетбол)	-	2	
24	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары).			
	Развитие силы. Упражнения на растягивание.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивание			
25	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
23	двигательного аппарата.			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары).	-	2	
	Развитие силы. Упражнения на растягивание.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
26	упражнения на растягивание	I		
26	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-		•	
26		-	2	
26	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			

	параманнания приам мяна) Управления с			
	перемещения, прием мяча). Управления с отягощениями для укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
27	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
21	двигательного аппарата.			
	двигательного аппарата. Мужчины: Двусторонняя игра.		2	
	<i>Женщины</i> : Аэробика или ритмическая гимнастика.	_	2	
	Упражнения для развития силы и гибкости			
28	Физические упражнения для укрепления мышечных			
20	групп опорно-двигательного аппарата.			
	<i>Мужчины:</i> Волейбол (индивидуальные, групповые и			
	командные действия). Двухсторонняя игра.	_	2	
	Упражнения на силу, гибкость.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
29	Физические упражнения для укрепления мышечных			
43	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (индивидуальные, групповые и			
	командные действия). Двухсторонняя игра.	_	2	
	Упражнения на силу, гибкость.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
30	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на		_	
	дыхание и расслабление.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
31	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол)			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на		_	
	дыхание и расслабление.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
32	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на			
	дыхание и расслабление.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
33	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике		_	
	игры волейбол (баскетбол)	_	2	
34	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).	_	2	
	Мужчины: Упражнения для развития силы мышц		_	
	I version I version I version I version in v	1	<u> </u>	I

плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп плечевого пояса, спины, брюшного пресса  35 Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнение на дыхание и расслабление.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление  36 Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.  — 2  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп плечевого пояса, спины, брюшного пресса.	
35 Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).    Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнение на дыхание и расслабление.    Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление   36 Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).    Мужчины: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.   - 2   2   2   2   2   2   2   2   3   3	
игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп	
плечевого пояса, спины, орюшного пресса.	
37 Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнение на дыхание и расслабление.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление	
	ачет
4 семестр	. 101
Практические занятия - 72	
1 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор 2	
2 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор 2	
3 Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. <i>Мужчины:</i> 2 км. <i>Женщины:</i> 1 км	
4 Совершенствование техники одновременного одношажного хода. <i>Мужчины</i> : 3 км. <i>Женщины</i> : 2 км	
5 Совершенствование техники попеременного двухшажного и одношажных ходов. Тренировка в - 2 преодолении дистанции	
6 Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции - 2	
7 Совершенствование техники одновременного	цача ативов
одношажного хода. Прохождение дистанции.  Мужчины: 3 км. Женщины: 2 км	
одношажного хода. Прохождение дистанции.  - 2 Сд норма	
одношажного хода. Прохождение дистанции.  Мужчины: 3 км. Женщины: 2 км	

и передача мача двумя руками, на месте и в движении).  Упражнения на силу, тибкость использованием тренажеров и отягощений:  Жемицины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для укрепления мыщечных групп отдельных частей тела  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на силу, тибкость использованием тренажеров и отягощений:  Жемицины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для укрепления мыщечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для укрепления мыщечных групп отдельных нашечных групп отдельных быскения двух игроков.  Упражнения для завития отдельных мышечных групп с инпользованием трепажеров, отягонсений.  Жемицины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для укрепления мыше спины, брюшного пресса  13 Обперазвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехматы, противодействия обоскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши.  Жемицины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на растятивание и расслабление  15 Обперазвивающие упражнения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехматы, противодействия обоскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие трупп мыши.  Жемицины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на растятивание и расслабление  16 Обперазвивающие упражнения для основных групп мыши.  Жемицины: Баскетбол Джусторонняя игра.  Исмицины: Баскетбол джусторонняя игра.  Исмицины: Баскетбол джусторонняя игра.  Исмицины: Баскетбол джусторонняя игра.  Исмицины: Аробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на растятивание и расслабление  Обперазвическая подготовка. Обучение те					
тренажеров и отвгощений.  Жепидины: Аэробика или ритмическая гимпастика.  Упражления для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  11 Обшеразвивающие упражнения на качественную подтотовку опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передлача мяча двумя руками, на месте и в движении).  Упражления на силу, гибкость использованием тренажеров позгопистий.  Жепидины: Аэробика или ритмическая гимпастика.  Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Обперазвивающие упражнения на качественную подготовку опорпо-двитательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол (передвижения обачными и приставными шагами). Взаимодействия двух шгроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отвгопцений.  Женицины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мыше спины, брюшного пресса  13 Обперазвивающие упражнения на качественную подготовку опорио-двитательного аппарата.  4 Обперазвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши.  Жепидины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражления па растягивание и расслабление  15 Обперазвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия ороскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши.  Жепидины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражления на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения расслабление  16 Общеразвивающие упражнения дна основных групп мыши; стина, плечевой пояс, бропной пресс.  Мужчины: Техника практичну укрепляющие мышцы развитие гимпастика. Упражления укрепляющие мышцы развитие гимпастика. Упражления укрепляющие мышцы развитие гимпастика. Упр		и передача мяча двумя руками, на месте и в движении).			
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражнения на силу, гибкость использованием тренажеров и отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела         2           12         Обперазвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (передвижения двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием трепажеров, отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мыше ситины, брюпшного пресса         2           13         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорпо-двигательного аппарата         - 2           14         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорпо-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзипы, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление         - 2           15         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорпо-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзипы, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление         - 2           16         Общеразвичающие упражнения для основных групп мыши: спина, плечевой пояс, брюнн		<u> </u>			
Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела подготовку опорно-двигательного аппарата.  Иристовку опорно-двигательного двигательного аппарата.  Тупражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела двигие двигие и в двигие двигие двигие и притическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Тобщеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Тобщеразвивающие упражнения для укреплений мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мыше ны качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мачом: при отскоке от щита или корзины, перекваты, противодействия броскам. Двусторонияя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Общеразвивающие упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растабление  Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  2 струпп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие мышцы упражнения укрепляющие мышцы упражнения укрепляющие мышцы упражнения укрепляющие технике игры разибатели корпуса обучение технике игры раз		• •			
отдельных частей тела  11 Обпієразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскстбол (техпика ввадсиия мячом, докля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражнения на силу, гибкость использованием трепажеров и отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Обшеразвивающие упражнения па качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными пагами). Взамнодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием трепажеров, отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Обперазвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Обперазвивающие упражнения для основных групп мышц. Женцины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Обперазвическая подготовка. Обучение технике шгры волейбол (баскетбол)  17 Обперазвическая подготовка. Обучение технике шгры разгибастли корпуса. Аэробика или ритмическая групп мышцы разгибасти к упражнения или ритмическая групп мышцы разгибастли к упражнения или ритмическая групп инмастика. Упражнения или ритмическая групп инма		Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужечины: Баскетбол (техника прадения мячом, довля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражнения на силу, тибкость использованием тренажеров и отятошений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двиатаельного аппарата.  Мужечины: Баскетбол (передвижения двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отятошений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мыщи спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужечины: Техпика овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мыши.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения в растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышит.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышит. спина, плечевой пояс, брюнной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  17 Общеразвивающие упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие технике игры разгибателы корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие технике игры разгибат		Упражнения для укрепления мышечных групп			
подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражисния па силу, гибкость использованием тренажеров и отягошений.  Женщины: Аоробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскстбол (передвижспия обычшыми и приставными шатами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мыше спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодёствия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опоро-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторон-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия сроскам. Двусторон-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия оброскам. Двусторонняя игра. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Женщины: Арорбика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подтотовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Двусторонняя игра. Менщины: Упражнения укрепляющие мыпщы разибатели кортуса. Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения укрепляющие мыпщы разибатели кортуса дразвития гибкости  18 Общефизическая подтотовка. Обучение технике игры		отдельных частей тела			
подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении).  Упражисния па силу, гибкость использованием тренажеров и отягошений.  Женщины: Аоробика или ритмическая гимпастика.  Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскстбол (передвижстия обычшыми и приставными шатами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мыше спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опори-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мыпи; спина, плечевой пояс, брюнной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мыппцы разничаетия укрепляющие мыппцы разнибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения и укрепляющие мыппцы разнибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения и укрепляющие мыппцы разнибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения или корпуса. Обучение технике игры	11	Общеразвивающие упражнения на качественную			
Мужечины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении).     Упражнения на силу, гибкость использованием тренажеров и отягошений.     Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражления на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.     Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.     Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышце пины, брюшпюго пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорпо-двигательного аппарата.  14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорпо-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от шита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорпо-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от шита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие трупп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие трупп мышц.  Женщины: Упражнения для развитие трупп мышц. Развитие трупп мышц. Развитающие мышды разибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие мышды разибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие мышды разибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развитие групп мышц. Развитие трупп мышц. Вазитие трупп		,			
и передача мяча двумя руками, на месте и в движении).  Упражнения па силу, гибкость использованием тренажеров и отагопцений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Баскстбол (передвижения обычными и приставными шатами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мыше спины, брюшпого пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения лля основных групп мышцы упражнения для основных групп мышцы упражнения для основных групп мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения: Упражнения для основных групп мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения: Упражнения для основных групп мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения: Упражнения для основных групп мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подтотовка. Обучение технике игры  2 общефизическая подтотовка. Обучение технике игры  2 общефизическая подтотовка. Обучение технике игры		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
Упражнения на силу, гибкость использованием тренажеров и отягощений.  Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными пагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мыщи стины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. "Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития для развиты групп мышц. для или корзины, перекваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра.  2 общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общеразвивающие упражнения для развития гибкости  18 Общеразвивающей стального обучение технике игры					
тренажеров и отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата.  Мужечины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата.  Мужечины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия оброскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата.  Мужечины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подгототовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужечны: Баскетбол Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общеразвивающие упражнения для развития гимнастика. Упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужечны: Упражнения для основных		1 1 1 1	_	2	
Женщины:         Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела           12         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины:         Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами).         Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.         — 2           3         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.         — 2           4         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.         — 2           4         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.         — 2           5         Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.         — 2           6         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.         — 2           15         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.         — 2           17         Общеразвивающие упражнения муражнения противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на раззвитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения развитие технике игры волейом (баскетбол). Двусторонняя игра. Обучение технике игры волейом (баскетбол). Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения для развития гибкости разминастика. Упражнения для развития гибкости разминастика. Упражнения для разв		1 37		_	
Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужечины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  4 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужечины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения па растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужечины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. спина, плечевой поясе, брюшной пресс.  Мужечины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общеризическая подтотовка. Обучение технике игры		• •			
отдельных частей тела  12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием трепажеров, отягопцений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата  14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подтотовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Двусторонняя игра.  Женщины: Спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения ляр развития гибкости  18 Общефизическая подтотовка. Обучение технике игры  Общефизическая подтотовка. Обучение технике игры					
12 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.    Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков.    Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.    Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.    Упражнения для укрепления мыпщ спины, брюпшого пресса		1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягошений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата  14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения лува развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  Общефизическая подготовка. Обучение технике игры	12				
Мужчины:         Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием трепажеров, отягощений. Женицины:         2           13         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата         2           14         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыщи. Женицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление         2           15         Общеразвивающие упражнения па качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыщи. Женицины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на растягивание и расслабление         2           16         Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)         2           17         Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: стина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женицины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости         2           18         Общефизическая подготовка. Обучение технике игры         2	12				
приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Жемицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата  14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонияя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Жемицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Жемицины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: стина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Жемицины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Жемицины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  3 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  4 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры					
Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мыщи спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата  14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мыши.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мыши; спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры					
с использованием тренажеров, отягощений.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата  14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подтотовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения укрепляющие технике игры  2 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  3 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  4 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры				2	
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса       2         13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата       2         14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление       2         15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление       2         16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)       -       2         17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц; спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости       -       2         18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры       -       2		1 -	_	2	
Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса         2           13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата         -         2           14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление         -         2           15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на расслабление         -         2           16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)         -         2           17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости         -         2           18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры         -         2					
пресса  13 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата  14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры					
13       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата       −       2         14       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.		Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного			
Подготовку опорно-двигательного аппарата   - 2		•			
14 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2 общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2 общефизическая подготовка. Обучение технике игры	13	Общеразвивающие упражнения на качественную		2	
подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры		подготовку опорно-двигательного аппарата	_	2	
Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление         2           15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на растягивание и расслабление         2           16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)         2           2 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости         2           18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры         2	14	Общеразвивающие упражнения на качественную			
щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: стина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2		подготовку опорно-двигательного аппарата.			
броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2		Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от			
ороскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2		щита или корзины, перехваты, противодействия		2	
групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2		броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие	_	2	
Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2		1			
Упражнения на растягивание и расслабление  15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2		Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
15 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры  2 2					
подготовку опорно-двигательного аппарата. <i>Мужчины:</i> Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. <i>Женщины:</i> Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. <i>Мужчины:</i> Баскетбол. Двусторонняя игра. <i>Женщины:</i> Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры	15				
Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.       2         Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление         16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)       2         17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости       2         18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры       2	1				
щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры				_	
групп мышц.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры			-	2	
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       Упражнения на растягивание и расслабление         16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)       -       2         17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.       -       2         Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости       -       2         18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры       2					
Упражнения на растягивание и расслабление  16 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры					
16       Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)       -       2         17       Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости       -       2         18       Общефизическая подготовка. Обучение технике игры       2		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
волейбол (баскетбол)  17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.  Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.  Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры	16	· · · · ·			
17 Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. <i>Мужчины:</i> Баскетбол. Двусторонняя игра. <i>Женщины:</i> Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры	10		_	2	
мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. <i>Мужчины</i> : Баскетбол. Двусторонняя игра. <i>Женщины</i> : Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры	17	,			
Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.         Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы         разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая         гимнастика. Упражнения для развития гибкости         18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры	1/				
Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры					
разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры			_	2	
гимнастика. Упражнения для развития гибкости  18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры					
18 Общефизическая подготовка. Обучение технике игры					
	10				
волейоол (оаскетоол)	18		_	2	
		волеиоол (оаскетоол)			

19	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на группы мышц опорно-двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
20	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно-двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
21	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно-двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
22	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно-двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
23	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления	-	2	
24	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления	-	2	
25	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
26	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
27	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
28	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
29	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	-	2	

Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши).  31 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)  32 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  33 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  34 Итоговое занятие по темам 4 семестра  Бсеместр  Практические занятия  1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время.  Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин).	-	2 2	Сдача нормативов Сдача нормативов
упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши).  31 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)  32 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту  33 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  34 Итоговое занятие по темам 4 семестра  Беместр  Практические занятия  1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время.  Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин).	-	2	нормативов Сдача нормативов
упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)  32 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  33 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  34 Итоговое занятие по темам 4 семестра  ———————————————————————————————————	-	2	нормативов Сдача нормативов
упражнения.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  33 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  34 Итоговое занятие по темам 4 семестра  Практические занятия  1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время.  Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин).	-		нормативов
физической нагрузки.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  34 Итоговое занятие по темам 4 семестра  Б семестр  Практические занятия  Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время.  Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин).	-	2	Слача
		_	нормативов
5 семестр           Практические занятия         -           1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности         -           2 Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время. Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин).	_	2	Зачет
Практические занятия  Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время.  Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин).	ı	l.	ll
Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время.  Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин).	-	38	
выполнению работы продолжительное время.  Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин).	-	2	
Женщины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин)	-	2	
3 Физические упражнения для проработки мышечных групп, связок, суставов. Равномерный бег 1-2 км. Упражнения на дыхание	-	2	
4 Активизация функций организма су помощью физических упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
<ul> <li>Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.</li> <li>Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).</li> <li>Тест № 2. Бег 100 метров (сек)</li> </ul>		2	Сдача нормативов
<ul> <li>Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.</li> <li>Тест № 3.</li> <li>Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за</li> </ul>		1	Сдача нормативов

	1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
7	спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км. Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)	-	2	Сдача нормативов
8	Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 с. – работа, 1 минута – отдых). Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости	-	2	
9	Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Упражнения на расслабление мышц	-	2	
10	Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины, женщины: Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка по методу серийно-интервального упражнения: 15 с. – работа, 45 с. – отдых)	-	2	
11	Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Круговая тренировка по методу серийно-интервального упражнения, 8 станций. Упражнения на расслабление мышц и развитие гибкости	-	2	
12	Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 с. – работа, 1 мин. 30 с. – отдых). Упражнения на успокоение дыхания и расслабление мышц	-	2	
13	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса, тазового пояса).  Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости.  Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы отдельных групп мышц. Развитие гибкости	-	2	
14	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса, тазового пояса).  Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости.	-	2	

	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы отдельных групп мышц. Развитие гибкости			
15	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой			
	выносливости. Упражнения для развития гибкости и		2	
		_	2	
	расслабления.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития гибкости и расслабления			
16	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых		2	
	качеств, силовой выносливости (использование	_	2	
	тренажеров).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу			
	и гибкость (использование тренажеров)			
17	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в			
1 /	волейбол (баскетбол)	-	2	
10				
18	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в	_	2	
10	волейбол (баскетбол)			2
19	Итоговое занятие по темам 5 семестра	-	2	Зачет
	6 семестр	1	T	T
	Практические занятия	-	36	
1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Скольжение по			
	учебной лыжне. Элементы технике попеременного	-	2	
	двухшажного хода			
2	Совершенствование техники одновременных			
	бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в			
	прохождении дистанции.	_	2	
	Мужчины: 2 км.			
	Женшины: 1,5 км			
3	Совершенствование техники одновременных			
	бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в			
	прохождении дистанции.		2	
	Мужчины: 3 км.		2	
	'			
1	Женщины: 2 км			
4	Совершенствование техникии, лыжных ходов.			
	Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении			Сдача
	дистанции.	_	2	нормативов
	Мужчины: 2 км.			T. T
	Женщины: 1,5 км			
5	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп (спины, брюшного пресса, тазового пояса, ног).			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Скоростно-силовые упражнения, работа с		2	
	набивными мячами.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
	(воспитание выносливости). Упражнения на силу,			
	гибкость, расслабление			
6				
6	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.	_	2	

	Мужчины: Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении, шагом и бегом. Броски мяча в корзину. Развитие скоростных и силовых качеств. Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости			
7	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол. Индивидуальное действие игрока с мячом. Командные действия, двухсторонняя игра.  Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, тазового пояса, ног	-	2	
8	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол. Совершенствование техники: подачи, передачи, нападающие удары. Прием мяча, блокирование. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого и тазового пояса. Упражнения на расслабление мышц	-	2	
9	Физические упражнения для укрепления мышцу опорно- двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол. Двухсторонняя игра. Развитие силовых, скоростно- силовых качеств. Женщины: Аэробная тренировка. Укрепление мышечных групп спины, живота, рук. Упражнение на расслабление мышц, растягивание	-	2	
10	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Футбол. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу, гибкость, расслабление мышц	-	2	
11	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Футбол. Двухсторонняя игра в волейбол. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу и гибкость	-	2	
12	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
14	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания	-	2	

Выносливости   15 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.   7 сет № 1. Прыжок в длину с места (см).   7 сет № 2. Бег 100 метров (сек).   - 2	ивов на ивов
упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бет 100 метров (сек). Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту  16 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 4.  Мужчины: Бет 1000 м (мин). Женщины: Бет 500 м (мин)  17 Итоговое занятия - 2 Заче  Теместр  Практические занятия - 38  1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	ивов на ивов
Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бег 100 метров (сек). Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  16 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  17 Итоговое занятие по темам 6 семестра  Теместр  Практические занятия  1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. — 2 Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения. — 2	ивов на ивов
Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  16 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  17 Итоговое занятие по темам 6 семестра  Торганизационные вопросы по изучению дисциплины Физическия культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	ивов на ивов
Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  16 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  17 Итоговое занятие по темам 6 семестра  Торганизационные вопросы по изучению дисциплины Физическия культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	ивов на ивов
Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.   Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту	на ивов
Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту       2         16 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.       -       2         Тест № 4.       -       2       Нормат         17 Итоговое занятие по темам 6 семестра       -       2       Заче         10 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности       -       2         2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера       -       2         3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения.       -       2	ИВОВ
спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту         16       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.       2       Сдач нормат         Тест № 4.       -       2       Нормат         Мужечины: Бег 1000 м (мин).         Тест № 4.       -       2       Заче нормат         Тест № 4.       -       2       Заче нормат         Тест № 4.       -       2       Заче нормат         Тест № 4.       -       2       Заче         Тест № 5.       -       2       Заче         Тест № 6.       -       2       2         Инструктаж по технике безопасности         Физические упражнения для подготовки функций организм к выполнению разок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнения циклического характера       2         Зачения подготовки функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки	ИВОВ
16       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.       — 2       Сдачнормат         Тест № 4.       — 2       2       Нормат         Мужчины: Бег 500 м (мин)       — 2       Заченицины: Бег 500 м (мин)         Практические занятия       — 2       Зачений         1       Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности       — 2         2       Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера       — 2         3       Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения.       — 2	ИВОВ
упражнения. Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  17 Итоговое занятие по темам 6 семестра  Теместр  Практические занятия  1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения.  2 Сдачнормат  2 Заче  7 семестр  2 Динамические занятия  2 2 38  2 2 2 38  2 2 38  3 Активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения.  2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	ИВОВ
Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин)  17 Итоговое занятие по темам 6 семестра  7 семестр  Практические занятия  Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности  Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	ИВОВ
Тест № 4.         Мужчины: Бег 1000 м (мин).         Женщины: Бег 500 м (мин)         7 семестр         Практические занятия       -       2       Заче         Теместр         Практические занятия       -       38         Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности       -       2         Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера       -       2         З Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения.       -       2	ИВОВ
Мужчины: Бет 1000 м (мин)         17       Итоговое занятие по темам 6 семестра       -       2       Заче         7 семестр         Практические занятия       -       38         1       Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности       -       2         2       Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера       -       2         3       Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения       -       2	
17   Итоговое занятие по темам 6 семестра   - 2   Зачестр	et e
7 семестр  Практические занятия  Организационные вопросы по изучению дисциплины физическая культура в текучем учебном году 2 Инструктаж по технике безопасности  Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	et
Практические занятия  1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году 2 Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
1 Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году 2 Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
Физическая культура в текучем учебном году 2  Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
Инструктаж по технике безопасности  2 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
<ul> <li>Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера</li> <li>Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения.</li> </ul>	
организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
упражнениями циклического характера  3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
3 Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения.	
нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения 2	
выносливости упражнениями	
WWW.TWW.COMO.TO WORDSTONO	
циклического характера 4 Обучение технике игры в футбол (юноши).	-
Активизация функций организма к более	
эффективному и экономному выполнению физической	
нагрузки. Скоростные, силовые, скоростно-силовые	
упражнения. Воспитание выносливости упражнениями	
циклического характера	
5 Общеразвивающие и специально-подготовительные	
упраучация	на
Тест № 1. Прыжок в длину с места (см) 2 нормат	
Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	
6 Общеразвивающие и специально-подготовительные	
упражнения.	
Tect No 3	**
Мужечины: Полтягивание на перекладине – к-во раз за - 2.	
1 минуту.	ивов
Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на	
спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту	
7 Функциональная полготовка организма к выполнению	
физической нагрузки.	
нормат	

	Тест № 4.			
	<i>Мужчины:</i> Бег 1000 м (мин).			
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
8	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости. Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
9	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
10	Дозирование физических нагрузок при оздоровительных занятиях (воспитание выносливости, силы). Обучение технике игры в волейбол (баскетбол) Мужчины: Развитие физических качеств (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости)	-	2	
11	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
12	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. (Упражнения для плечевого пояса рук, спины и брюшного пресса, нижних конечностей). Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости (круговая тренировка). Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и укрепление отдельных мышечных групп (использование тренажеров). Развитие гибкости	-	2	
13	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	

14 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-дивитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Спловые упражнения на группы мышц (гаптельная гимпастика).   Женщины: Развитие силы отдельных групп мышп (использование тренажеров)   15 Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).   2   16 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).   Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств.   2   2   2   2   2   2   2   2   2			1	1	1
Мужчины: Силовые упражнения на группы мыппп (гантельная гимпастика).    Женщины: Развитие силы отдельных групп мыппп (использование тренажеров)   15 Общая физическая подготовка. Обучепие технике штры в волейбол (баскетбол).   2	14				
(гантельная гимпастика)   Женщины: Развитие силы отдельных трупп мышп (использование трепажеров)   2   2   3   3   3   3   3   3   3   3			-	2	
Женщины: Развитие силы отдельных групп мышц (использование тренажеров)   15 Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскстбол).   2					
(использование тренажеров)   15 Обпцая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).   2   2   3   3   3   3   3   3   3   3					
15 Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).   2					
В волейбол (баскетбол).  16 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие скоростиго-силовых качеств. Развитие выпосливости (круговая трепировка (развитие выпосливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений № 8 семестр  19 Обидая физическая полготовка - 2 Зачет  8 семестр  Ирактические занятия - 34  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорподвигательного аппарата. Мужечины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Двусторонняя игра. 4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Трепажсры (развитие силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Трепажсры (развитие силы, силовой выпосливости). 4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Волейбол (стойка волейболиста и Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Волейбол (стойка волейболиста и Во	15			_	
16 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробива тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование трепажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений иля профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений пря профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений пря профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений пражнений и прежнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужечины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, приєм мяча). Упражнения для развития силы и гибкости Оизические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужечины: Двусторонняя игра. Женцины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Оизические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужечины: Орбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женцины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Иужечины: Фубол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женцины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Иужечины: Волейбол (стойка волейболиста и Стома волейболиста и Стойка волейболиста и	10		-	2	
групп опорпо-двигательного аппарата. Обучепис техникс игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости) Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражисний для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений иля профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений иля профилактики позвоночника (пейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений иля профилактики позвоночника (пейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнения иля профилактики позвоночника (пейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнения и поясничного отделов). Дозировка упражнения и поясничного отделов). Дозировка упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Доребка или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Двусторонняя игра. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужжчины: Волейбол (стойка волейболиста и	16	,			
технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужечины: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости (круговая трепировка).  Женщины: Аэробпая трепировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Общая физическая подготовка  20 Итоговое запятие по темам 7 семестра  В семестр  Ирактические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с с отягощениями, для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Двустороппяя игра. Кенщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Фугбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для развития силы и гибкости  4 Упражнения для рукрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Фугбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Упражнения па тренажерах для развития силы отдельных групп мыши чильного аппарата. Мужечины: Волейбол (стойка волейболиста и	10				
Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (пейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (пейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (пейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для упражнения 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Двусторопная игра. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Трепажеры (развитие силы, силовой выпосливости). ∠ 2 Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на трепажерах для развития силы отдельных групп мышцины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на трепажерах для развития силы отдельных групп мышциных групп опорподвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и − 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		1			
Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений (иля профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений (исйного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений и поясничного отделов. В семсстр  19 Общая физическая подготовка - 2 Зачет  8 семсстр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с - 2 отзгощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Двусторонняя игра. Кенщины: Двусторонняя игра. Кенщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). 2 Кенщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышци 4 Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужечины: Волейбол (стойка волейболиста и - 2					
Женщины:         Аэробная         тренировка         (развитие выносливости)           выносливости)         Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)         2           17         Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений         2           18         Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений         2           19         Общая физическая полготовка         2           20         Итоговое занятия         -           30         Итоговое занятия по темам 7 семестра         -           8 семестр         -           19         Общая физическая полготовка         -           20         Итоговое занятие по темам 7 семестра         -           8 семестр         -         -           10         Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодавитательного аппарата.         -         -           11         Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодавитательного аппарата.         -         -         -           2         Упражнения для развития силы и гибкости         -         -         -         -			-	2	
выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Общая физическая подготовка  20 Итоговое занятис по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с с отягощениями для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужчины: Двусторонняя игра. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выпосливости). 2 Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
Петодика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений   Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений   Общая физическая подготовка   - 2   2   2   2   2   2   2   2   2					
17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (пейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений   18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (пейного, верхнегрудипного и поясничного отделов). Дозировка упражнений   2		<u> </u>			
упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Общая физическая подготовка - 2 Зачет  8 семестр  Практические занятия - 34  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Двусторонняя игра 2 Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Футбол (веденне мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышце 4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и - 2	17		1		
Практические занятия   - 2   3ачет	1/	<u> </u>			
Дозировка упражнений   18   Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений   2   2   2   2   2   2   2   2   2		1 * *	-	2	
18       Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений       - 2         19       Общая физическая подготовка       - 2         20       Итоговое занятие по темам 7 семестра       - 2         8 семестр         Практические занятия       - 34         1       Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодавитательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужчины: Двусторонняя игра. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости       - 2         3       Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц       - 2         4       Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвитательного аппарата. Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и       - 2					
упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).  Дозировка упражнений  19 Общая физическая подготовка 20 Итоговое занятие по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мыши отдельных групп мыши  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	10				
Спейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).   2	18	<u> </u>			
Дозировка упражнений   19 Общая физическая подготовка   - 2   3ачет		1 * *	-	2	
19 Общая физическая подготовка   - 2   3ачет					
В семестр   34   3ачет   В семестра   - 2   3ачет   В семестр   34   1   Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.   Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.   Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.   Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.   Мужчины: Двусторонняя игра.   Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.   Упражнения для развития силы и гибкости   3   Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.   Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).   Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).   - 2   Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.   Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц   4   Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.   Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и   - 2   2   2   2   2   3   3   3   3   3	1.0	1 1			
Практические занятия   - 34			-		
Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и − 2	-20	Итогород запатил по темам // семестра		1 7	Запет
1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	20	1			Janet
двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с - 2 отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	20	8 семестр	<u> </u>	<u> </u>	Janei
Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости         2           2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Двусторонняя игра. Упражнения для развития силы и гибкости         - 2           3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц         - 2           4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и         - 2		8 семестр Практические занятия	-	<u> </u>	Janei
перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и		8 семестр Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-	-	<u> </u>	Janei
отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и		8 семестр Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.	-	<u> </u>	Janei
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.         Упражнения для развития силы и гибкости         2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       - 2         Мужчины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       - 2         Упражнения для развития силы и гибкости       - 2         3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.       - 2         Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).       - 2         Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).       - 2         Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц         4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       - 2         Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и       - 2		8 семестр Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и	-	34	Janei
Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).  Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и		В семестр Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с	-	34	Janei
2       Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       -       2         Мужчины: Двусторонняя игра.       -       2         Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       Упражнения для развития силы и гибкости       -       2         3       Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.       -       2         Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).       -       2         Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).       -       2         Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц       -       2         4       Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       -       2         Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и       -       2		В семестр  Практические занятия  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.	-	34	Janei
двигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).  Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и		В семестр  Практические занятия  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.	-	34	Janei
Мужчины: Двусторонняя игра.       -       2         Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       Упражнения для развития силы и гибкости         3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.       мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).         Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).       -       2         Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц       -       2         4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       -       2         Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и       -       2	1	В семестр  Практические занятия  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	34	Janei
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       Упражнения для развития силы и гибкости         3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.       имужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).         Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).       - 2         Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.       Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц         4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       - 2         Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и       - 2	1	В семестр Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-	-	34	Janei
Упражнения для развития силы и гибкости  3 Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	1	В семестр Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.	-	2	Janei
<ul> <li>Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.         Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).         Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).</li></ul>	1	В семестр  Практические занятия  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.	-	2	Janei
групп опорно-двигательного аппарата. <i>Мужчины:</i> Футбол (ведение мяча, удары по мячу).  Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). <i>Женщины:</i> Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. <i>Мужчины:</i> Волейбол (стойка волейболиста и	1	Практические занятия  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.	-	2	Janei
Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).  Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Двусторонняя игра. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	Janei
Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости) 2  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата 2  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных	-	2	Janei
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	2	Практические занятия  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.	-	2	Janei
Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).	-	2	Janei
отдельных групп мышц  4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).	-	2	Janet
4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. <i>Мужчины:</i> Волейбол (стойка волейболиста и	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.	-	2	Janei
двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужсчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужсчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужсчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы	-	2	Janei
Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц	-	2	Janet
Мужчины: Волейоол (стойка волейоолиста и	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-	-	2	Janet
перемещения, подачи, передачи и нападающие удары.	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.	-	2 2	Janet
	2	Практические занятия Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	-	2 2	Janet

_			1	1
	Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на растягивания. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивания			
5	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары).			
	Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на	_	2	
	растягивания.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивание			
6	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары).			
	Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на	-	2	
	растягивания.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивания			
7	Специальные корригирующие упражнения для			
	профилактики сколиоза. Особенности методики.	_	2	
	Дозировка упражнений. Плоскостопие. Профилактика		_	
	стопы			
8	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению нагрузки (проработка			
	мышечных групп, связок, суставов и активизация	_	2	
	сердечно-сосудистой системы). Циклические			
	упражнения для воспитания выносливости			
	(размеренный бег)			
9	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению нагрузки (проработка			
	мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой системы). Циклические	_	2	
	упражнения для воспитания выносливости (размеренный бег)			
10	Функциональная подготовка организма к выполнению			
10	физической нагрузки. (Проработка мышечных групп).	_	2	
	Скоростно-силовые упражнения			
11	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки. Скоростно-силовые упражнения.			
	Циклические упражнения для воспитания	_	2	
	выносливости			
12	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки. Скоростно-силовые, силовые	_	2	
	упражнения. Циклические упражнения			
13	Общеразвивающие и специально-подготовительные			C
	упражнения.	_	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).			нормативов
-	- , , ,			

	Тест № 2. Бег 100 метров (сек)			
14	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			C
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	Сдача
	1 минуту.			нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
15	Общеразвивающие и специально-подготовительные			Сдача
	упражнения.	-	2	нормативов
	Тест № 4. Шестиминутный бег (в метрах)			пормативов
16	Методика составления комплексов физических			
	упражнений для профилактики сколиоза. Дозировка	-	2	
	упражнений			
17	Итоговое занятие по темам 8 семестра	-	2	Зачет
	9 семестр	T		
	Практические занятия	-	36	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины			
	Физическая культура в текучем учебном году.	-	2	
	Инструктаж по технике безопасности			
2	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению работы более высокой			
	мощности. (Проработка мышечных групп связок,	-	2	
	суставов и активизация сердечно-сосудистой и			
	дыхательной систем). Воспитание выносливости			
3	упражнениями циклического характера Обучение технике игры в футбол (юноши).			
3	Активизация функций организма к более			
	эффективному и экономному выполнению физической			
	нагрузки. Скоростные, силовые, скоростно-силовые	-	2	
	упражнения. Воспитание выносливости упражнениями			
	циклического характера			
4	Тестирование уровня физической подготовленности			
	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.	_	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).			нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек)			
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	нормативов
	1 минуту.			пормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
6	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.		2	Сдача
	<b>Tect № 4</b> . <i>Mysography :</i> For 1000 M (MHH)	-	2	нормативов
	<i>Мужчины:</i> Бег 1000 м (мин).  Жанадан : Бег 500 м (мин)			
7	Женщины: Бег 500 м (мин)			
'	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма.	_	2	
	Прупп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).	_	<u> </u>	
	Out tenine teninke in pui b bonehoon (ouckeroon).	<u> </u>		

	Минения Розрудую султу султорой руучостиросту			
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости. Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
8	Дозирование физических нагрузок при			
8	оздоровительных занятиях (воспитание выносливости,			
	силы). Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)			
	Мужчины: Развитие физических качеств	_	2	
	(использование тренажеров).	_	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	выносливости)			
9	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата			
	(Упражнения для плечевого пояса рук, спины и			
	брющного пресса).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых		_	
	качеств. Развитие общей выносливости (круговая	-	2	
	тренировка).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и			
	укрепление отдельных мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
10	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Силовые упражнения на группы мышц	-	2	
	(гантельная гимнастика).			
	Женщины: Развитие силы отдельных групп мышц			
	(использование тренажеров)			
11	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры	_	2	
	в волейбол (баскетбол)	_	2	
12	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры	_	2	
	в волейбол (баскетбол)		2	
13	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры	_	2	
	в волейбол (баскетбол)			
14	Физические упражнения для мышц опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на тренажерах).	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса,			
1.5	спины, живота			
15	Физические упражнения для мышц опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых		2	
	качеств (упражнения на тренажерах). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.	_		
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса,			
	упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота			
16	Физические упражнения для мышц опорно-			
10	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых	_	2	
	качеств (упражнения на тренажерах).			
<u></u>		1	<u>I</u>	I

	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота			
17	Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхне-грудного и поясничного отделов). Дозировка упражнений	-	2	
18	Итоговое занятие по темам 9 семестра	ı	2	Зачет
	10 семестр			
	Практические занятия	ı	34	
1	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
2	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития выносливости	-	2	
3	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы. Упражнения на растягивания.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика	-	2	
4	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
5	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. (Проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения	-	2	
6	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
7	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	-	2	
8	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
9	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	-	2	
10	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.	-	2	Сдача нормативов

	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).			
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек)			
11	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	. ,
	1 минуту.			нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
12	Общеразвивающие и специально-подготовительные			Сдача
	упражнения.	-	2	. ,
	Тест № 4. Шестиминутный бег (в метрах)			нормативов
13	Итоговое занятие по темам 10 семестра	-	2	Зачет
	Всего часов	2	498	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 7-07-0911-06 «ПЕДИАТРИЯ»

№		Колич аудито час	рных ов	Формы
п/п	Название раздела, темы	лекций	практических	контроля знаний
	1 семестр	2	70	
	Лекция			
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2	•	
	Практические занятия	-	70	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Физические упражнения для подготовки организма к			
2	выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
3	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные и силовые упражнения для воспитания быстроты и силы. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
4	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростно-силовые упражнения для воспитания быстроты и силы. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
5	Функциональная подготовка организма к физической	-	2	

	нагрузке. Скоростные, силовые, скоростно-силовые			
	упражнения. Циклические упражнения для			
	воспитания выносливости. Обучение техники игры в			
	футбол (юноши)			
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			G
	упражнения.	_	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см)		_	нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (с)			
7	Функциональная подготовка организма к			
	выполнению физической нагрузки.			
	Тест № 3.			Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз	-	2	нормативов
	за 1 минуту.			нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа			
	на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
8	Тест № 4.			C
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).	_	2	Сдача
	Женщины: Бег 500 м (мин)			нормативов
9	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата			
	(Упражнения для плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, нижних конечностей). Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств. (Упражнения на тренажерах).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
10	Физические упражнения для укрепления и развития			
10	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины. Развитие силовых, скоростно-силовых	_	2	
	качеств, развитие гибкости. (Использование		_	
	тренажеров).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
11	Развитие силы и силовой выносливости, гибкости.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития	_	2	
	и укрепления мышечных групп.			
	и укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
12	Физические упражнения для укрепления и развития			
12	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие скоростно-силовой, силовой			
			2	
	,	_		
	тренажерах).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических			
	1			
12	упражнений			
13	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение		2	
	техники игры в волейбол (баскетбол).	_	2	
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.			
	Развитие гибкости. (Упражнения на тренажерах).			

14 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)  15 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)  16 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная тренировка уровнях интенсивности. Упражнения для укрепления и развития мышечных групп сиспользованием тренажеров  17 Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп сиспользованием тренажеров  18 Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп сиспользованием тренажеров и обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп сиспользованием тренажеров  18 Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, пог. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, пог. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп		Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических упражнений			
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)  16 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная тренировка уровнях интенсивности. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров  17 Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика).  Женщины: Аэробная тренировка для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп попорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп влечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп	14	Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений). Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)	-	2	
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная тренировка уровнях интенсивности. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров  17 Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика).  Женщины: Аэробная тренировка для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров  18 Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног.  Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп	15	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных	-	2	
мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика).  Женщины: Аэробная тренировка для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров  18 Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног.  Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп	16	Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная тренировка уровнях интенсивности. Упражнения для укрепления	-	2	
мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). <i>Мужсчины</i> : Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног. <i>Женщины</i> : Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп	17	мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика). Женщины: Аэробная тренировка для укрепления	-	2	
19 Физические упражнения для укрепления и развития	18	мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на	-	2	
мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). <i>Мужчины</i> : Упражнения для укрепления и развития - 2 мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика). <i>Женщины</i> : Аэробная и ритмическая гимнастика  20 Физические упражнения для укрепления и развития - 2	19	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика). Женщины: Аэробная и ритмическая гимнастика	-		

	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и		_	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
22	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и		_	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
23	Упражнения для развития и укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).		_	
	Мужчины: Гантельная гимнастика. Упражнения для	-	2	
	развития гибкости.			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	развития силы и гибкости.			
24	Общая физическая подготовка. Обучение техники	_	2	
	игры в волейбол (баскетбол)		_	
25	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп. Обучение техники игры в волейбол			
	(баскетбол).		_	
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.	-	2	
	Упражнение на растягивание.			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на			
	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата			
26	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп. Обучение техники игры в волейбол			
	(баскетбол).		2	
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.	-	2	
	Упражнение на растягивание.			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на			
	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата			
27	Общеразвивающие упражнения типа зарядки.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины. Циклические упражнения для воспитания	_	2	
	выносливости (лыжная или кроссовая подготовка).			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	развития силы и гибкости			

Физические упражнения для развития и укрепления мышеных групп опорно-двитательного аппарата.  Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мыши.  Женщины: Аэробика (воспитавие выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыши.  Обучение техники игры в волейбол (баскстбол).  Мужчины: Ризическая гимнастия (преимущественная направленности и укрепления выносливости). Упражнения на расслабление мыши.  За физические упражнения для развития гибкости (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышенных групп опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения на расслабление мыши.  Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие тибкости, упражнения на развитие тибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие тибкости, упражнения на развитие силы. Упражнения на пренажерах для развития силы. Упражнения на пренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  За Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Итмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения на расслабления.  Женщины: Упражнения для развития гибкости инражнения для развития гибкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития парата. Мужчины: Развитие силы и укрепления мышенных гурпп опорно-двитательного аппарата. Упражнения для развитие пибкости, упражнения на расслабление мыши.  За Обперазвивающие упражнения на развитие пибкости, упражнения на развитие тибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыши.  За					
мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчино: Развитие силы и саловой выпосивости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие добостительного пражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на пренажерах для развития силы. Упражнения направленность на воспитание выпосливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выпосливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мыши. Женщины: Араскабление мыши. Женщины: Араскабление мыши. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Кенщины: Упражнения на расслабления. Собучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на развития гибкости  30 Обперазвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на развития гибкости  31 Обперазвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития гибкости  32 Обперазвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на расслабление мыши. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная паправыспность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и спловой выносливости. Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и спловой выносливости. Упражнения на расслабление мыши. Женщины: Арробика. Упражнения на расслабления мыши. Заражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости,	28	Физические упражиения пля разрития и укрепления			
Мужечины: Развитие силы и силовой выносливости, Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мыщи, Женщины: Аэробика (воспитатике выпосливости), Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыши Обучение техники итры в волейбол (баскетбол), Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на прасслабления, Женщины: Ритимческей правития типа зарядки. Обучение техники итры в волейбол (баскетбол), Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на правития и укрепления выпосливости). Упражнения для развития тибкости. Упражнения для развития тибкости. Упражнения для развития суставах. Упражнения на расслабление мыпии, Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения па развитие гибкости, упражнения па развитие гибкости, упражнения па развитие гибкости, упражнения па развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. «Сенщины: Ритимческая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. «Сенщины: Ритимческая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения на реаватия и упражнения на реаватия и укрепления мышечных трупп опорно-двитательного аппарата. «Мужчины: Ритимческая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения на развития гибкости Упражнения на развития гибкости Упражнения на развития и развития и укрепления мышечных трупп опорно-двитательного аппарата. «Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости). Упражнения на развития и развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие тибкости, у	20	,			
Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и спловой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыши. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыши. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  30 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития гибкости  31 Общеразвивающие упражнения для развития гибкости Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития гибкости (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мыпечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 упражнения для подвижности в суставах 2 упражнения для подвижности в суставах 2 упражнения на расслабление мыппп. Женщины: Аэробика. Упражнения на расслабление мыппп. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыппп. Женщины: Аэробика. Упражнения на расслабление мыппп. За общества паравитие гибкости, упражнения на расслабление мыппп. За общества паравитие гибкости, упражнения на расслабление мыппп. За общества паравитие гибкости и да заражи. Упражнения на расслабление мыппппа заражи. Упражнения					
Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика (воспитание выносливости), Упражнения на развитие тибкости, упражнения на развитие упражнения на расслабление мышц.  Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на трепажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Рупп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Заробика (воспитание выносливости.) Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.) Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыші.  Збенцины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости. Обучение техники пры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития гибкости. Обучение техники пры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на расслабление мышц. За Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц. За Итоговое занятие по темам I семестр  Нрактические занятия  З Итоговое занятие по темам I семестра - 2 Зачет		-		_	
Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражиспия па расслабление мыши         Обигеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на трепажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Кенщины: Ритмическая тимпастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражиспия для развития и укрепления мышечных групп опорно-двиатслыного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мыши. Женщины: Аэробика (воспитание выпосливости). Упражнения па расслабление мыши. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на расслабления типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения па трепажерах для развития силы. Упражнения па расслабления. Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения па расслабления. Упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения па расслабления. Упражнения на расслабления. Упражнения на расслабления. Упражнения па расслабления и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.         2 Зачет           34 Обпсеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц.         2 зачет           34 Обпсеразвивающие упражнения на расслабление мыш		1	-	2	
Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыши  29 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на трепажерах для развития сляы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная паправленногть на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мыши. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие упражнения на развития гибкости. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения и расслабления. Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения и тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости. Упражнения для развития и укрепления мышенных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости. Упражнения на расслабление мыши. Женщины: Аробика. Упражнения на развитие гибкости в суставах 2 Упражнения на расслабление мыши. Женщины: Аробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развити					
расслабление мышц Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на трепажерах для развития силы. Упражнения на правленность на воспитание выпосливости). Упражнения для развития гибкости  30 Физические упражнения для развития гибкости  31 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения на расслабления типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на расслабления.  31 Общеразвивающие упражнения для развития гибкости обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на расслабления.  32 Общеразвивающие упражнения или а зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  32 Общеразвивающие упражнения или а зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения патравленность на воспитание выпосливости). Упражнения для развития гибкости  33 Общеразвивающие упражнения и упражнения и дразвития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц.  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упраж					
Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выпосливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мыпц. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыпц. Женщины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения па расслабление. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения па расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости Физические упражнения для развития гибкости Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Рупп опорно-двигательного выпатательного и дазвития гибкости. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения н					
Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  30 Физические упражнения для развития гибкости  30 Физические упражнения для развития гибкости  31 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на расслабление типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения па трепажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения и трепажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения для развития гибкости  За Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двиательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выпосливости. Упражнения па расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.  Зб Итоговое занятие по темам 1 семестра — 2 Зачет  2 семестр  Практические занятия — 72	29	1			
мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика (воспитание выпосливости). Упражнения на расслабление мышц.  Зобиеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  Зобические упражнения для развития гибкости Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие					
силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выпосливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужечины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения для развитие выпосливости). Упражнения на расслабление мыппц. Женщины: Аэробика (воспитание выпосливости). Упражнения на расслабление мыппц. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужечины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужечины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости Ванины: Ритмическая гимпастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мыпшеных групп опорно-двигательного аппарата. Мужечины: Развитие силы и силовой выпосливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, уп					
Женщины:         Ритмическая         гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости           30         Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц         -         2           31         Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на праволенность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости         -         2           32         Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направоленность на воспитание выносливости). Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направоленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для развития и укрепления правостабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости упражнения на			_	2	
(преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая тимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужечины: Ритмическая тимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая тимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости Визменных групп опорно-двигательного аппарата. Мужечины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие тибкости, упражнения на развитие тибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения				_	
выносливости). Упражнения для развития гибкости  Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужечины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.  31 Обіцеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужечины: Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужечины: Упражнения для развития гибкости  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужечины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужечины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц  35 Итоговое занятие поемам I семестра - 2 Зачет  2 семестр  Практические занятия - 72		,			
30         Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц         - 2           31         Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости         - 2           32         Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости         - 2           33         Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Мужчины: Развитие силь и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие по темам I семестра         - 2         Зачет           34         Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц. Упражнения на развитие по темам I семестра         - 2         Зачет					
мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мыппц. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыппц  31 Обшеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра  2 семестр  Практические занятия — 72	30	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.         2           31 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости         2           32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.  Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.  З4 Общеразвивающие упражнения типа зарядки.  Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.  З5 Итоговое занятие по темам I семестра - 2 Зачет         2 Зачет           35 Итоговое занятие по темам I семестра - 72         - 72					
Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мыппі.  Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыппі.  31 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на расслабления. Упражнения на расслабления. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на пренажерах для развития силы. Упражнения на правленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения на расслабление мыппі.  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мыппі.  35 Итоговое занятие по темам I семестра - 2 Зачет  2 семестр  Практические занятия - 72					
Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на расслабление мышц  31 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на пренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития гибкости  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. — 2  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. — 2  Упражнения для подвижности в суставах. — 2  Упражнения для подвижности в суставах. — 2  Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.  З4 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости упражне				2	
Женщины:         Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц           31         Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц         2           34         Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц         2           34         Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц         2           35         Итоговое занятие по темам 1 семестра         - 2         Зачет           10         10         2         34           20         10         2         34         34           35         Итоговое занятие по темам 1 семестра         - 2         32         34           36         Итоговое занятия         - 72         34		1	-	2	
Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  31 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. — 2 Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления. — 2 Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. — 2 Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости вама и за вазвитие гибкости вама и за вазвитие гибкости вама и за вазвития гипа зарядки. — 2 зачет за вазвития гипа зарядки. — 2 зачет за вазвити		-			
расслабление мышц  31 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).   Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития гибкости  43 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.  Упражнения для подвижности в суставах 2  Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки.  Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц.  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра - 2 Зачет   2 семестр  Практические занятия - 72					
31       Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.       − 2					
Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости упражнения на г	31				
Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.       -       2         Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости       -       2         32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.       -       2         Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах       2         Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       2         34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       2         35 Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2         Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2         Практические занятия       -       72					
силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра  - 2 Зачет  2 семестр  Практические занятия					
Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости         32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.         - 2         Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       2         34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       2         35 Итоговое занятие по темам 1 семестра       - 2       Зачет         Ирактические занятия       - 72			-	2	
выносливости). Упражнения для развития гибкости  32 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра - 2 Зачет  2 семестр  Практические занятия - 72					
32       Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления 2 Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости       - 2         33       Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       - 2         34       Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие гибкости уп		(преимущественная направленность на воспитание			
Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2  Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на - 2  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра - 2 Зачет  2 семестр  Практические занятия - 72		выносливости). Упражнения для развития гибкости			
Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития силы. Упражнения на расслабления.       -       2         Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости       -       2         33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         35 Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2       Зачет         1 Трактические занятия       -       72	32	Общеразвивающие упражнения типа зарядки.			
силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра  2 Зачет  2 семестр  Практические занятия  - 72		Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
силы. Упражнения на расслабления.  Женщины: Ритмическая гимнастика (преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра  2 Зачет  2 семестр  Практические занятия  - 72		Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития			
(преимущественная направленность на воспитание выносливости). Упражнения для развития гибкости         33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       - 2         34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       - 2         35 Итоговое занятие по темам 1 семестра       - 2       Зачет         Ирактические занятия			-	2	
выносливости). Упражнения для развития гибкости  33 Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах. Упражнения на расслабление мышц.  Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра  2 Зачет  2 семестр  Практические занятия  - 72		Женщины: Ритмическая гимнастика			
33       Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнения для подвижности в суставах 2 Упражнения на расслабление мышц. Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       - 2         34       Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       - 2         35       Итоговое занятие по темам 1 семестра       - 2       Зачет         1       1       1       1         1       1       2       3         2       3       3       4       3       3       4       3       4		(преимущественная направленность на воспитание			
мышечных групп опорно-двигательного аппарата. <i>Мужчины</i> : Развитие силы и силовой выносливости.  Упражнения для подвижности в суставах.  Упражнения на расслабление мышц. <i>Женщины</i> : Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки.  Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра  - 2 Зачет  2 семестр  Практические занятия  - 72		выносливости). Упражнения для развития гибкости			
Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.         Упражнения для подвижности в суставах.       -       2         Упражнения на расслабление мышц.       Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         35 Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2       Зачет         2 семестр         Практические занятия       -       72	33	Физические упражнения для развития и укрепления			
Упражнения для подвижности в суставах.       -       2         Упражнения на расслабление мышц.       Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         35 Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2       Зачет         2 семестр         Практические занятия       -       72					
Упражнения на расслабление мышц.       Женщины: Аэробика. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц         34 Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         35 Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2       Зачет         2 семестр         Практические занятия       -       72		-			
Женщины:       Аэробика.       Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц         34       Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         35       Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2       Зачет         2 семестр         Практические занятия       -       72		1	-	2	
гибкости, упражнения на расслабление мышц         34       Общеразвивающие упражнения типа зарядки.         Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         35       Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2       Зачет         2 семестр         Практические занятия       -       72					
34       Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Упражнения на расслабление мышц       -       2         35       Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2         2       Зачет         2       Трактические занятия       -       72					
Упражнения на развитие гибкости, упражнения на расслабление мышц       -       2         35 Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2       Зачет         2 семестр       -       72					
расслабление мышц  35 Итоговое занятие по темам 1 семестра - 2 Зачет  2 семестр  Практические занятия - 72	34	1 1 1			
35       Итоговое занятие по темам 1 семестра       -       2       Зачет         2 семестр         Практические занятия       -       72			-	2	
2 семестр           Практические занятия         -         72		*			
Практические занятия - 72	35	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-	2	Зачет
		2 семестр	1	ı	
1   Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Строевые   -   2			-		
	1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Строевые	-	2	

				1
	приемы с лыжами и на лыжах			
2	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение технике одновременно бесшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1 км, м. – 2 км	-	2	
3	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение технике одновременно бесшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1 км, м. – 2 км	-	2	
4	Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км	-	2	
5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км	-	2	
6	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км. – <i>женщины</i> , 3 км. – <i>мужчины</i>	-	2	
7	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км. – женщины, 3 км. – мужчины	-	2	
8	Соревнования по лыжному спорту	-	2	
9	Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	-	2	
10	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу	-	2	
11	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол) Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	-	2	
12	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость и расслабление.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость и расслабление	-	2	
14	Развитие физических качеств. Методы восстановления организма. Оздоровительная роль физических упражнений. Средства и методы	-	2	

	~	I	I	T
	восстановления здоровья. Структура мышечных			
	волокон. Методы развития физических качеств: силы,			
	выносливости, гибкости, скорости, ловкости.			
1.5	Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий			
15	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления		2	
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны. Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,	_	2	
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол)			
16	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	_	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол)			
17	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления		_	
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	-	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение			
18	техники игры в волейбол (баскетбол)			
10	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	_	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,		_	
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол)			
19	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой	-	2	
	выносливости (использование тренажеров).			
	Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров			
20	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение техники игры в		_	
	волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.			

	Wayayayay Dumayaaaa waxaaaaa (			
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение			
21	техники игры в волейбол (баскетбол)			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости	_	2	
	(использование	_		
	тренажеров). Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
	Упражнения на силу, гибкость и расслабление			
22	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости			
	(использование	-	2	
	тренажеров). Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
	Упражнения на силу, гибкость и расслабление			
23	Физические упражнения для подготовки функций			
23	организма к выполнению физической нагрузки			
	(проработка мышечных групп, связок, суставов и			
	`	-	2	
	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной			
	систем). Циклические упражнения для воспитания			
2.4	выносливости			
24	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-	_	2	
	силовые упражнения. Циклические упражнения для			
	воспитания выносливости			
25	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.	_	2	
	Циклические упражнения для воспитания		_	
	выносливости.			
26	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.	_	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см)	_		нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (с)			
27	Функциональная подготовка организма к			
	выполнению физической нагрузки.			
	Тест № 3.			
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз			
	за 1 минуту.			C
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа	_	2	Сдача
	на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1			нормативов
	минуту.			
	Тест № 4.			
	<i>Мужчины</i> : Бег 1000 м (мин).			
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
28	Функциональная подготовка организма к физической			
20	нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-	_	2	
Î	пагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-	-		
	силовые упражнения. Циклические упражнения для			

	воспитания выносливости			
29	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
30	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии)	-	2	
31	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
32	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	-	2	
33	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	-	2	
34	Общеразвивающие упражнения. Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег 800 метров. Упражнение на расслабление мышц	-	2	
35	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Упражнение на расслабление мышц	-	2	
36	Итоговое занятие по темам 2 семестра	-	2	Зачет
	3 семестр			
	Практические занятия	-	76	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
3	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Силовые и скоростные упражнения для воспитания быстроты и силы. Воспитание выносливости	-	2	

	упроменаниями инистинастора усроитара Обущания			
	упражнениями циклического характера. Обучение техники игры в футбол (юноши)			
5	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
3	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000			
	метров (в медленном темпе). Прыжок в длину с	-	2	
	места. Совершенствование техники отталкивания.			
	Обучение техники игры в футбол (юноши)			
6	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.	-		
	Совершенствование техники бега на короткие			
	дистанции. Воспитание выносливости (равномерный		2	
	бег 1000 метров). Упражнение на расслабление и		2	
	успокоение дыхания. Обучение техники игры в			
	футбол (юноши)			
7	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Прыжок в длину с места. Стартовый разбег. Бег 100	-	2	
	метров. Равномерный бег 800 метров. Обучение			
	техники игры в футбол (юноши)			
8	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.		2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).			нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			
9	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.		2	Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз	-	2	нормативов
	за 1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа			_
	на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
10	Функциональная подготовка организма к			
10	выполнению физической нагрузки.			
	Тест № 4.	_	2	Сдача
	<i>Мужчины</i> : Бег 1000 м (мин).		_	нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
11	Физические упражнения для укрепления мышц		1	
	опорно-двигательного аппарата. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на	-	2	
	тренажерах).			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы мышц плечевого			
	пояса, спины, живота			
12	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в футбол (баскетбол).		_	
	Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу)	-	2	
	Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на тренажерах для развития силы			

	отдельных групп мышц			
13	Физические упражнения для укрепления мышц			
13	опорно-двигательного аппарата. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы техники игры в			
	футболе, эстафета с ведением мяча). Упражнения на			
	тренажерах для развития и укрепления мышечных	-	2	
	групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп с			
	использованием тренажеров и других средств			
14	Физические упражнения для укрепления мышц			
1.	опорно-двигательного аппарата. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы техники игры).			
	Упражнения на тренажерах для укрепления	_	2	
	мышечных групп.		_	
	женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Развитие силы и гибкости с использованием			
	тренажеров и других средств			
15	Физические упражнения для укрепления мышечных			
15	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на тренажерах для укрепления мышечных групп.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Развитие силы и силовой выносливости с			
	использованием отягощений			
16	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы тактики игры:			
	нападение, защита и коллективные действия).	_	2	
	Развитие силы, гибкости силовой выносливости с		_	
	использованием тренажеров.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
17	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (техника ведения и остановка		_	
	мяча. Двусторонняя игра).	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости с			
	использованием тренажеров			
18	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение техники	_	2	
	игры в волейбол (баскетбол)			
19	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры		_	
	в волейбол (баскетбол)	-	2	
20	Физические упражнения для укрепления мышечных		2	
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение	-	2	
	групп опорно-двигательного аппарата. Ооучение			

	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол – двусторонняя игра.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
21	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры			
21	в волейбол (баскетбол)	-	2	
22	Упражнения на качественную подготовку опорно-			
	двигательного аппарата. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).	_	2	
	Мужчины: Футбол – двусторонняя игра.		_	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
23	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры		2	
	в волейбол (баскетбол)	-	2	
24	Упражнения для укрепления мышечных группе			
	опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие			
	удары). Развитие силы. Упражнения на растягивание.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивание			
25	Упражнения для укрепления мышечных группе			
	опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие		2	
	удары). Развитие силы. Упражнения на растягивание.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивание			
26	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и			
	перемещения, прием мяча). Управления с	-	2	
	отягощениями для укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
27	Упражнения для развития силы и гибкости			
27	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	опорно-двигательного аппарата.		2	
	Мужчины: Двусторонняя игра. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.	_		
	Упражнения для развития силы и гибкости			
28	Физические упражнения для укрепления мышечных			
20	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (индивидуальные, групповые и			
	командные действия). Двухсторонняя игра.	_	2	
	Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Аэробика		_	
	или ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	развития силы и гибкости			
29	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (индивидуальные, групповые и	_	2	
	командные действия). Двухсторонняя игра.			
	Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Аэробика			
-	, .	•	•	

	или ритмическая гимнастика. Упражнения для			
20	развития силы и гибкости			
30	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.	-	2	
	Упражнение на дыхание и расслабление. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на укрепление мышечных трупп. Упражнения на дыхание и расслабление			
31	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.		_	
	Упражнение на дыхание и расслабление.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
32	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.		2	
	Упражнение на дыхание и расслабление.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
33	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для развития силы мышц			
	плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
34	плечевого пояса, спины, брюшного пресса Общеразвивающие упражнения. Обучение техники			
34	игры волейбол (баскетбол).			
	мужчины: Упражнения для развития силы мышц			
	плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	плечевого пояса, спины, брюшного пресса			
35	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для развития силы мышц			
	плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	плечевого пояса, спины, брюшного пресса			
36	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для развития силы мышц	-	2	
	плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			

	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	плечевого пояса, спины, брюшного пресса			
37	Физические упражнения для укрепления мышечных	_	2	
	групп опорно-двигательного аппарата			
38	Итоговое занятие по темам 3 семестра	-	2	Зачет
	4 семестр			
1	Практические занятия	-	72	
1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор	-	2	
2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор	-	2	
3	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции. Мужчины: 2 км. Женщины: 1 км	-	2	
4	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. <i>Мужчины:</i> 3 км. <i>Женщины:</i> 2 км	-	2	Сдача нормативов
5	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одношажных ходов. Тренировка в преодолении дистанции	-	2	
6	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции	-	2	
7	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции	-	2	
8	Соревнования по лыжному спорту	-	2	
9	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражнения на силу, гибкость использованием тренажеров и отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела	-	2	
10	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражнения на силу, гибкость использованием тренажеров и отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела	-	2	
11	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных	-	2	

		I		T
	мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного			
	пресса			
12	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от			
	щита или корзины, перехваты, противодействия		2	
	броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на	_	2	
	развитие групп мышц.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на растягивание и расслабление			
13	Общеразвивающие упражнения для основных групп			
	мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.			
	Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.	_	2	
	Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы			
	разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая			
1.4	гимнастика. Упражнения для развития гибкости			
14	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от			
	щита или корзины, перехваты, противодействия	-	2	
	броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление			
15	Общеразвивающие упражнения на качественную			
13	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от			
	щита или корзины, перехваты, противодействия		2	
	броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на	-	2	
	развитие групп мышц.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на растягивание и расслабление			
16	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры		2	
	волейбол (баскетбол)	-		
17	Общеразвивающие упражнения для основных групп			
	мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.			
	Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.	_	2	
	Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы		_	
	разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая			
10	гимнастика. Упражнения для развития гибкости			
18	Общеразвивающие упражнения для основных групп			
	мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.			
	<i>Мужчины</i> : Баскетбол. Двусторонняя игра.	-	2	
	Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая			
	гимнастика. Упражнения для развития гибкости			
19	Общеразвивающие упражнения на группы мышц			
17	опорно- двигательного аппарата. Общефизическая	_	2	
	подготовка. Обучение техники игры в волейбол		_	
	nogrational do promise remindir in pur b bonehour	l .		<u> </u>

	(баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ			
20	Общеразвивающие упражнения на группы мышц			
20	опорно- двигательного аппарата. Общефизическая			
	подготовка. Обучение техники игры в волейбол	-	2	
	(баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ			
21				
21	Общеразвивающие упражнения на группы мышц			
	опорно- двигательного аппарата. Общефизическая	_	2	
	подготовка. Обучение техники игры в волейбол			
- 22	(баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ			
22	Общеразвивающие упражнения на группы мышц			
	опорно- двигательного аппарата. Общефизическая	_	2	
	подготовка. Обучение техники игры в волейбол			
	(баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ			
23	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой		_	
	выносливости. Упражнения для развития гибкости и	-	2	
	расслабления.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития гибкости и расслабления			
24	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой		_	
	выносливости. Упражнения для развития гибкости и	-	2	
	расслабления.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития гибкости и расслабления			
25	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой		_	
	выносливости. Упражнения для развития гибкости и	-	2	
	расслабления.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития гибкости и расслабления			
26	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-		_	
	силовые упражнения. Циклические упражнения для	-	2	
	воспитания выносливости. Обучение техники игры в			
	футбол (юноши)			
27	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.		_	
	Циклические упражнения для воспитания	-	2	
	выносливости. Обучение техники игры в футбол			
	(юноши)			
28	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
	Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега			
	и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная	-	2	
	ходьба – 3 серии). Обучение техники игры в футбол			
	(юноши)			
29	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
	Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег	-	2	
	по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров			

	с интервалом отдыха и расслаблением мышц.			
	с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение техники игры в футбол (юноши)			
30				
30	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием			
	бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800		2	
		_	2	
	метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.			
21	Обучение техники игры в футбол (юноши)			
31	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.	-	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).			нормативов
- 22	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			
32	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			<u> </u>
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз	_	2	Сдача
	за 1 минуту.		_	нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа			
	на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1			
	минуту			
33	Функциональная подготовка организма к			
	выполнению физической нагрузки.			Сдача
	Тест № 4.	-	2	нормативов
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			пормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин).			
34	Профилактика развития заболеваний сердечно-			
	сосудистой системы средствами физической культуры.			
	Принципы энергообеспечения человека при мышечной			
	работе. Утомление и восстановление.			
	Энергообеспечение сердца при мышечной работе.		2	
	Значение физической активности для профилактики	_	2	
	заболеваний. Производственная гимнастика для			
	работников умственного труда. Гигиеническая			
	гимнастика в режиме дня. Оценка тренированности			
	сердечно-сосудистой системы с помощью тестов			
35	Общеразвивающие и подготовительные упражнения	-	2	
36	Итоговое занятие по темам 4 семестра	-	2	Зачет
	5 семестр			
	Практические занятия	-	38	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины			
	Физическая культура в текучем учебном году.	-	2	
	Инструктаж по технике безопасности			
2	Физические упражнения для подготовки организма к			
	выполнению работы продолжительное время.			
	Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут		2	
	(ЧСС 120-130 уд./мин.)	_	2	
	Женщины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут			
	(ЧСС 120-130 уд./мин.)			
3	Физические упражнения для проработки мышечных			
	групп, связок, суставов. Равномерный бег 1-2 км.	_	2	
	Упражнения на дыхание			
4	Развитие физических качеств, выносливость, сила,		2	
	гибкость. Мужчины: Воспитание выносливости	_	2	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			

тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).  Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости  5 Активизация функций организма су помощью физических упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости  6 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)  7 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъсмы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).				I	
сек. работа, 1 минута — отдых).  Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости  5 Активизация функций организма су помощью физических упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения.  Циклические упражнения для воспитания выносливости упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бет 100 метров (сек.)  7 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту упражнения для выполнения бетовой нагрузки.  Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата, Равномерный бет (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бет 1000 м (мин).  Женщины: Бет 500 м (мин)  Физические упражнения для укрепления мыпщ опорно-двитательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		упражнениями ациклического характера (круговая			
Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости         5 Активизация функций организма су помощью физические упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости       -       2         6 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бет 100 метров (сек.)       -       2       Сдача нормативов         7 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Тест № 3. Мужчины: Подтятивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минутуту       -       2       Сдача нормативов         8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двитательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км. Тест № 4. Мужчины: Бет 1000 м (мин). Женщины: Бет 500 м (мин). Женщины: Бет 500 м (мин)       2       Сдача нормативов         9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двитательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Воспитание выносливости упражнения и ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		тренировка по методу интервального упражнения: 30			
тибкости  Активизация функций организма су помощью физических упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения. 1 Циклические упражнения для воспитания выносливости  Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)  Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3. Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту  Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин).  Менчические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по метолу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		сек. работа, 1 минута — отдых).			
тибкости  Активизация функций организма су помощью физических упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения. 1 Циклические упражнения для воспитания выносливости  Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)  Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3. Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту  Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин).  Менчические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по метолу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и			
5       Активизация функций организма су помощью физических упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости       -       2         6       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бет 100 метров (сек.)       -       2       Сдача нормативов         7       Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Тест № 3. Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. Женщины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту       -       2       Сдача нормативов         8       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.       -       2       Сдача нормативов         9       Физические упражнения для укрепления мышцопорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).       -       2					
физических упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения	5				
Мощности работе. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости  Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)  Оункциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Тест № 3. Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. Женицины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. Женицины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту  Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышеных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км. Тест № 4. Мужчины: Бег 1000 м (мин)  Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Воспитание выпосливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).	3				
Циклические упражнения для воспитания выносливости		* *		_	
Выносливости  Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)  Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).			-	2	
6       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.       -       2       Сдача нормативов         Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).       -       2       Сдача нормативов         Тест № 2. Бет 100 метров (сек.)         Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.         Тест № 3.         Мужечины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.         Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту         8       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.       -       2         Сдача нормативов         Тест № 4.       Мужчины: Бег 1000 м (мин).         Женщины: Бег 500 м (мин)         9       Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).         Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		Циклические упражнения для воспитания			
упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)  7 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км. Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин). Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		выносливости			
Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)  Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  В Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка пометоду интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).	6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)  Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  В Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка пометоду интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		упражнения.		_	Сдача
Тест № 2. Бет 100 метров (сек.)  7 Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).			-	2	
<ul> <li>Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Тест № 3. Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту</li> <li>Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км. Тест № 4. Мужчины: Бег 1000 м (мин). Женщины: Бег 500 м (мин)</li> <li>Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).</li> </ul>		1			пормативов
выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		* ` '			
Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).	/	1			
Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.       2       Сдача нормативов         3а 1 минуту.       Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту       4       нормативов         8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.       2       Сдача нормативов         Тест № 4.       Мужчины: Бег 1000 м (мин).       2       Сдача нормативов         9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).       Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).       -       2		1 1			
за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		Тест № 3.			
за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз		2	Сдача
<ul> <li>Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту</li> <li>8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.</li> <li>Тест № 4.</li> <li>Мужчины: Бег 1000 м (мин).</li> <li>Женщины: Бег 500 м (мин)</li> <li>9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).</li> <li>Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).</li> </ul>		· ·	_		нормативов
на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).					1
Минуту  8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		,			
8 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).					
упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).	0				
Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).	8	=			
групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).					
бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		Физические упражнения для укрепления мышечных			
бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный		2	Сдача
Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).			-	2	нормативов
Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).					- F
Женщины: Бег 500 м (мин)  9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).					
9 Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
опорно- двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). <i>Мужчины</i> : Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).	0	, , ,			
игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).	9				
Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).					
ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		*			
методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		,			
методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1 минута — отдых).		ациклического характера (круговая тренировка по	-	2	
минута — отдых).					
Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и		/			
гибкости					
	10				
10 Физические упражнения для укрепления мышц	10				
опорно-двигательного аппарата. Обучение техники		± •			
игры в волейбол (баскетбол)		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
Мужчины, Женщины: Комплексное развитие - 2		Мужчины, Женщины: Комплексное развитие	-	2	
физических качеств (круговая тренировка по методу		физических качеств (круговая тренировка по методу			
серийно-интервального упражнения: 15 с. – работа,					
45 с. – отдых)					
11 Физические упражнения для укрепления мышц	11	,			
опорно-двигательного аппарата. Круговая тренировка	11				
				2	
по методу серийно-интервального упражнения, 8 - 2		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_		
станций. Упражнения на расслабление мышц и		1			
развитие гибкости	i	развитие гибкости			
12 Развитие физических качеств, выносливость, сила, - 2					

	7 M			
	гибкость. Мужчины: Воспитание выносливости			
	упражнениями ациклического характера (круговая			
	тренировка по методу интервального упражнения: 30			
	сек. работа, 1 минута — отдых).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и			
	гибкости.			
13	Воспитание выносливости упражнениями			
	ациклического характера (круговая тренировка по			
	методу интервального упражнения: 30 с. – работа, 1	-	2	
	мин. 30 с. – отдых). Упражнения на успокоение			
	дыхания и расслабление мышц			
14	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины,			
	брюшного пресса, тазового пояса).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых	-	2	
	качеств. Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы			
	отдельных групп мышц. Развитие гибкости			
15	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых		2	
	качеств, силовой выносливости (использование	-	2	
	тренажеров).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	силу и гибкость (использование тренажеров)			
16	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры		2	
	в волейбол (баскетбол)	-	2	
17	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).		2	
	Мужчины, Женщины: Развитие силовых и скоростно-	-	2	
	силовых качеств (использование набивных мячей,			
	скакалок)			
18	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями		2	
	ациклического характера (круговая тренировка по	-	2	
	методу интервального упражнения).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и			
	гибкости.			
19	Итоговое занятие по темам 5 семестра	_	2	Зачет
	6 семестр	-	36	-
1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Скольжение			
	по учебной лыжне. Элементы техники	_	2	
	попеременного двухшажного хода			
2	Тренировка в прохождении дистанции.			
	Мужчины: 2 км.	_	2	
	Женщины: 1 км. 500 м		_	
3	Совершенствование техники одновременных		_	
	бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в	-	2	
	ottmanifer in ognomentiere nogob, i peniipobku b	<u> </u>	<u> </u>	

		I	1	1
	линии.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	силу, гибкость, расслабление мышц			
11	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Футбол. Двухсторонняя игра в волейбол.	-	2	
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	силу и гибкость			
12	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол. Ведение мяча, остановка мяча,		2	
	удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой	-	2	
	линии.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	силу, гибкость, расслабление мышц			
13	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.		_	
	Циклические упражнения для воспитания	-	2	
	выносливости			
14	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
17	Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег			
	по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров	-	2	
	с интервалом отдыха и расслаблением мышц			
1.5				
15	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые			
	упражнения. Семенящий бег, с высоким		2	
	подниманием бедра. Ускорение по 20 метров.	-	2	
	Равномерный бег 800 метров. Упражнения на			
1.0	дыхание и расслабление мышц.			
16	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).			
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.).			
	Тест № 3.	_	2	Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз			нормативов
	за 1 минуту.			
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа			
	на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1			
	минуту			
17	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			Сдача
	Тест № 4.	-	2	нормативов
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			портитивов
	Женщины: Бег 500 м (мин).			
18	Итоговое занятие по темам 6 семестра		2	Зачет
	7 семестр	-	38	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины			
	Физическая культура в текучем учебном году.	-	2	
	Инструктаж по технике безопасности			
2	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению работы более высокой	-	2	
	мощности. (Проработка мышечных групп связок,			
			_	

		П	ı	Т
	суставов и активизация сердечно-сосудистой и			
	дыхательной систем). Воспитание выносливости			
	упражнениями циклического характера			
3	Активизация функций организма к более			
	эффективному и экономному выполнению			
	физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые	_	2	
	упражнения. Воспитание выносливости		_	
4	упражнениями циклического характера			
4	Обучение техники игры в футбол (юноши).			
	Активизация функций организма к более			
	эффективному и экономному выполнению		_	
	физической нагрузки. Скоростные, силовые,	-	2	
	скоростно-силовые упражнения. Воспитание			
	выносливости упражнениями циклического			
	характера			
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.		_	Сдача
	<b>Тест №</b> 1. Прыжок в длину с места (см).	-	2	нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			TO P.IMITIBOD
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			C
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз	_	2	Сдача
	за 1 минуту.		_	нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа			
	на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1			
	минуту			
7	Функциональная подготовка организма к			
	выполнению физической нагрузки.			C
	Тест № 4.	-	2	Сдача
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
8	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп, суставов, связок и активизация организма.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	1		2	
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.	_		
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
9	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	(Упражнения для плечевого пояса рук, спины и			
	брюшного пресса, нижних конечностей).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых		2	
	качеств. Развитие общей выносливости (круговая	_		
	тренировка).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и			
	укрепление отдельных мышечных групп			
	(использование тренажеров). Развитие гибкости			
10	Физические упражнения для укрепления мышечных			
10	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение	_	2	
	техники игры в волейбол (баскетбол).	_		
1	TOATHARI HIPDI & BOHONOUH (UACKCTOUH).			

	Мужчины: Силовые упражнения на группы мышц			
	(гантельная гимнастика).			
	Женщины: Развитие силы отдельных групп мышц			
	(использование тренажеров)			
11	Общая физическая подготовка. Обучение техники	_	2	
	игры в волейбол (баскетбол)		_	
12	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп, суставов, связок и активизация организма.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).		2	
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.	-	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
13	(использование тренажеров)			
13	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	(Упражнения для плечевого пояса рук, спины и			
	брюшного пресса, нижних конечностей).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых			
	качеств. Развитие общей выносливости (круговая	-	2	
	тренировка).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и			
	укрепление отдельных мышечных групп			
	(использование тренажеров). Развитие гибкости			
14	Физические упражнения для мышц опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на тренажерах).	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого			
1.5	пояса, спины, живота			
15	Развитие физических качеств, выносливость, сила,			
	гибкость Мужчины: Развитие скоростно-силовых			
	качеств. Развитие выносливости (круговая тренировка). Женщины: Аэробная тренировка (развитие	-	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
16	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
10	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств.		_	
	Развитие выносливости (круговая тренировка).	-	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (развитие			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
17	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Развитие выносливости (круговая тренировка).	-	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (развитие			
	выносливости). Развитие мышечных групп			
1.0	(использование тренажеров)			
18	Физические упражнения для мышц опорно-	-	2	

	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на тренажерах).			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого			
	•			
10	пояса, спины, живота		2	20220
19	Итоговое занятие по темам 7 семестра	-	2	Зачет
1	8 семестр	-	34	
1	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и			
	перемещения, прием мяча). Упражнения с	-	2	
	отягощениями для укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
2	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	опорно-двигательного аппарата.		_	
	Мужчины: Двусторонняя игра волейбол.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
3	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).			
	Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на тренажерах для развития силы			
	отдельных групп мышц			
4	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие			
	удары. Двусторонняя игра. Развитие силы.	-	2	
	Упражнения на растягивания.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивания			
5	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и			
	перемещения, прием мяча). Упражнения с	-	2	
	отягощениями для укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
6	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие			
	удары. Двусторонняя игра. Развитие силы.	-	2	
	Упражнения на растягивания.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивания			

7	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие			
	удары. Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на растягивания. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивания	-	2	
8	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой системы). Циклические упражнения для воспитания выносливости (размеренный бег)	-	2	
9	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
10	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростносиловые, силовые упражнения. Циклические упражнения	-	2	
11	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
12	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	-	2	Сдача нормативов
13	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин)  Женщины: Бег 500 м (мин)	-	2	Сдача нормативов
14	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Прием нормативов	-	2	
15	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата	-	2	
16	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата	-	2	
17	Итоговое занятие по темам 8 семестра	-	2	Зачет

	9 семестр			
	Практические занятия	-	34	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины			
	Физическая культура в текучем учебном году.	-	2	
	Инструктаж по технике безопасности			
2	Развитие физических качеств. Физические			
	упражнения для подготовки функций организма к			
	выполнению работы более высокой мощности.			
	(Проработка мышечных групп связок, суставов и	-	2	
	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной			
	систем). Воспитание выносливости упражнениями			
	циклического характера			
3	Активизация функций организма к более			
	эффективному и экономному выполнению		•	
	физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые	-	2	
	упражнения. Воспитание выносливости			
1	упражнениями циклического характера			
4	Обучение техники игры в футбол (юноши).			
	Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению			
			2	
	физической нагрузки. Скоростные, силовые, скоростно-силовые упражнения. Воспитание	_	2	
	выносливости упражнениями циклического			
	характера			
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
3	упражнения.			
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	-	2	
	<b>Тест № 2</b> . Бег 100 метров (сек.)			
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз		2	
	за 1 минуту.	_	2	
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа			
	на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1			
	минуту			
7	Функциональная подготовка организма к			
	выполнению физической нагрузки.		_	
	Тест № 4.	-	2	
	<i>Мужчины</i> : Бег 1000 м (мин)			
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
8	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп, суставов, связок и активизация организма.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).		2	
	<i>Мужчины</i> : Развитие силы, силовой выносливости. Женщины: Аэробная тренировка (воспитание	_	2	
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
9	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.	_	2	
	(Упражнения для плечевого пояса рук, спины и		_	
<u> </u>	(* inputation Ann into topoto noneu pyte, chillipi n	i.	l	l .

		i .	1	i e
	брюшного пресса, нижних конечностей)			
	(Упражнения для плечевого пояса рук, спины и	-	2	
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
16	Физические упражнения для укрепления и развития			
	пояса, спины, живота			
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	качеств (упражнения на тренажерах).	_	2	
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
13	Физические упражнения для мышц опорнодвигательного аппарата.			
15				
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	качеств (упражнения на тренажерах).	_	2	
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	двигательного аппарата.			
14	Физические упражнения для мышц опорно-			
	(использование тренажеров). Развитие гибкости			
	укрепление отдельных мышечных групп			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и			
	тренировка).			
	качеств. Развитие общей выносливости (круговая	_		
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых	_	2	
	брюшного пресса, нижних конечностей).			
	(Упражнения для плечевого пояса рук, спины и			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
13	Физические упражнения для укрепления и развития			
	(использование тренажеров)			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.	-	2	
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	групп, суставов, связок и активизация организма.			
12	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	игры в волейбол (баскетбол)	_		
11	Общая физическая подготовка. Обучение техники		2	
	(использование тренажеров)			
	Женщины: Развитие силы отдельных групп мышц			
	(гантельная гимнастика).			
	Мужчины: Силовые упражнения на группы мышц	_	2	
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
10	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	(использование тренажеров). Развитие гибкости			
	укрепление отдельных мышечных групп			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и			
	тренировка).			
	качеств. Развитие общей выносливости (круговая			
	брюшного пресса, нижних конечностей). Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых			
	opiomnoro npecea, numnux kone-moereu).			

	10 семестр			
	Практические занятия	-	28	
1	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
2	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Двусторонняя игра волейбол. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
3	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу). Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на тренажерах для развития силы отдельных групп мышц	-	2	
4	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары. Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на растягивания.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивания	-	2	
5	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
6	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары. Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на растягивания.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивания	-	2	
7	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары. Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на растягивания.	-	2	

	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивания			
8	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой системы). Циклические упражнения для воспитания выносливости (размеренный бег)	-	2	
9	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростносиловые, силовые упражнения. Циклические упражнения	-	2	
10	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно- силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
11	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно- силовые, силовые упражнения. Циклические упражнения	-	2	
12	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)	-	2	Сдача нормативов
13	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин)  Женщины: Бег 500 м (мин)	-	2	Сдача нормативов
14	Итоговое занятие по темам 10 семестра	-	2	Зачет
	Всего часов	2	490	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 7-07-0911-02 «МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЛО»

<b>№</b> п/п	Название раздела, темы	аудит	практических воз	Формы контроля знаний
	1 семестр			
	Лекция	2	-	
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2	-	

	Практические занятия	-	70	
1	Инструктаж по технике безопасности.			
	Организационные вопросы по изучению дисциплины	-	2	
	Физическая культура в текучем учебном году			
2	Физические упражнения для подготовки организма к			
	выполнению нагрузки (проработка мышечных групп,			
	связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и	-	2	
	дыхательной систем). Обучение технике игры в футбол			
	(юноши)			
3	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные и силовые упражнения для			
	воспитания быстроты и силы. Циклические	-	2	
	упражнения для воспитания выносливости. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши)			
4	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростно-силовые упражнения для			
	воспитания быстроты и силы. Циклические	-	2	
	упражнения для воспитания выносливости. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши)			
5	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые, скоростно-силовые			
	упражнения. Циклические упражнения для воспитания	-	2	
	выносливости. Обучение технике игры в футбол			
	(юноши)			
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.		2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см)	_		нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (с)			
7	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			
	Тест № 3.			Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	нормативов
	1 минуту.			пормитивов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
8	Тест № 4.			Сдача
	<i>Мужчины:</i> Бег 1000 м (мин)	-	2	нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			1
9	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата			
	(Упражнения для плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, нижних конечностей).	_	2	
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств. (Упражнения на тренажерах).			
10	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
10	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).	_	2	
	Мужчины. Развитие силовых, скоростно-силовых			
	качеств, развитие гибкости. (Использование			
	тренажеров).			

	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
11	Развитие силы и силовой выносливости, гибкости. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития и укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробная и силовая тренировка	-	2	
12	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие скоростно-силовой, силовой выносливости, гибкости. (Упражнения на тренажерах). Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических упражнений	-	2	
13	Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости. Развитие гибкости. (Упражнения на тренажерах). Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических упражнений	-	2	
14	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости. (Гантельная гимнастика). Женщины: Аэробная тренировка на разных уровнях интенсивности. Силовая подготовка с использованием тренажеров.	-	2	
15	Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений). Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)	-	2	
16	Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости. (Использование тренажеров и общеразвивающих упражнений).  Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)	-	2	
17	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
18	Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).	-	2	

	11 P	1	1	I
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой			
	выносливости. (Использование тренажеров и			
	общеразвивающих упражнений).			
	Женщины: Аэробная тренировка разных уровнях			
	интенсивности. Упражнения для укрепления			
10	мышечных групп с использованием тренажеров			
19	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп отдельных частей тела.		_	
	(Атлетическая гимнастика).			
	Женщины: Аэробная тренировка для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров.			
20	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и		_	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	-	2	
	мышечных групп отдельных частей тела.			
	(Атлетическая гимнастика).			
22	Женщины: Аэробная и ритмическая гимнастика			
22	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
22	тренажерах для развития мышечных групп			
23	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
24	тренажерах для развития мышечных групп			
24	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			

	тренажерах для развития мышечных групп			
25	Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Гантельная гимнастика. Упражнения для развития гибкости. Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
26	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
27	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнение на растягивание. Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на силу и гибкость опорно-двигательного аппарата	-	2	
28	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости. Упражнение на растягивание. Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на	-	2	
29	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Циклические упражнения для воспитания выносливости (лыжная или кроссовая подготовка). Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
30	Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Циклические упражнения для воспитания выносливости (лыжная или кроссовая подготовка). Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
31	Тестирование уровня физической подготовленности: Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см) Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	-	2	Сдача нормативов
32	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. <b>Тест № 3</b> . <i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. <i>Женщины:</i> Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту	-	2	Сдача нормативов
33	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Тест № 4.	-	2	Сдача нормативов

Женщины: Бег 500 м (мин)   34 Основы зарового образа жизни. Современные одоровительные системы и основы контроля физического состояния организма   - 2 Зачет   2 Тоговое занятие по темам 1 семестря   - 72		Мужчины: Бег 1000 м (мин).			
Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы и основы контроля - 2 физического состояния организма  351 Итоговое занятие по темам 1 семестра  ———————————————————————————————————					
оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма  35 Итоговое занятия — 2 зачет    Практические занятия   - 72	34				
физического состояния организма   2   3ачет		<u> </u>	_	2	
33   Итоговое занятие по темам 1 семестра   - 2   Зачет		1 *		_	
Практические занятия   - 72	35	1	_	2.	Зачет
Практические занятия		1			34 101
1 Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах 2 Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение технике одновременно бесшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км 3 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км 4 Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плутом». Тренировка на дистанции 1,5 км 5 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км 6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женицины, 3 км − мужчины 7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женицины, 3 км − мужчины 8 Соревнования по лыжному спорту - 2 подъемы и спуски от гор. Дистанция: 2 км − женицины, 3 км − 2 Сдача пормативов 8 Соревнования по лыжному спорту - 2 побыеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двитательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женцины: Элементы ритмической гимпастики. Упражнения на силу 11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женцины: Элементы ритмической гимпастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		•	_	72	
Приемы с лыжами и на лыжах  2 Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение технике одновременно бесшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  3 Совершенствование техники попеременного друхшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  4 Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение технике одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5 км  5 Совершенствование техники попеременного друхшажного ходо, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женщины, 3 км − мужчины  7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − мужчины и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − мужчины  8 Соревнования по лыжному спорту  9 Основы здорового образа жизни  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно−двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женцины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женцины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женцины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	1	•			
2         Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км         -         2           3         Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км         -         2           4         Обучение технике одновременного одношажного хода, Обучение технике одновременного одношажного хода, Обучение технике одновременного одношажного и одношажного хода, одновременных бесшажного и одношажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км         -         2           5         Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км – женицины, 3 км – мужчины и спуски с гор. Дистанция: 2 км – женицины, 3 км – мужчины и спуски с гор. Дистанция: 2 км – женицины, 3 км – мужчины         -         2           8         Соревнования по лыжному спорту         -         2         Сдача нормативов           8         Соревнования по лыжному спорту         -         2         2           9         Основы здорового образа жизни         -         2           10         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы			-	2	
Обучение технике одновременно бесшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  3 Совершенствование техники попеременного двухшажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  4 Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км  5 Совершенствование техники попеременного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женщины, 3 км — мужчины  7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — мужчины  8 Соревнования по лыжному спорту  9 Основы здорового образа жизни  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщиы: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).	2	1			
Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  Совершенствование техники попеременного и одношажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  Обучение техники одновременного одношажного хода. Обучение техники одновременных бесшажного и одношажного хода, одновременных бесшажного и одношажного хода, одновременных бесшажного и одношажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женщины, 3 км — мужчины  Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — ужужчины  Соревнования по лыжному спорту  Основы здорового образа жизни  Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).	_	_ ·		_	
Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5 км  Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женщины, 3 км — уженщины и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женщины, 3 км — уженщины и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — уженшы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — уженшы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — 2 Слача нормативов  8 Соревнования по лыжному спорту — 2  Основы здорового образа жизни — 2  Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		<u> </u>	-	2	
3         Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км         - 2           4         Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км         - 2           5         Совершенствование техники попеременного двухшажного ходов, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км         - 2           6         Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женщины, 3 км − мужсчины         - 2           7         Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − мужсчины         - 2           8         Соревнования по лыжному спорту         - 2           9         Основы здорового образа жизии         - 2           10         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров).		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  4 Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение техриме одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км  5 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женщины, 3 км — мужечины  7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — 2 слача нормативов  8 Соревнования по лыжному спорту  9 Основы здорового образа жизни  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	3	1 1 1			
одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  4 Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км  5 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женицины, 3 км — мужчины  7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женицины, 3 км — за и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женицины, 3 км — за и пормативов  8 Соревнования по лыжному спорту  9 Основы здорового образа жизни  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров)		1		_	
4         Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км         -         2           5         Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходав. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км         -         2           6         Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женицины, 3 км − мужчины         -         2           7         Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женицины, 3 км − мужчины         -         2           8         Соревнования по лыжному спорту         -         2           9         Основы здорового образа жизни         -         2           10         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу. гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу         -         2           11         Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров			-	2	
4 Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км  5 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женщины, 3 км − мужчины и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − дужчины 10 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − дужчины 2 слуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − дужчины 2 слуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − дужчины 2 слуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − дужчины: 2 слуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − дужчины: 2 слуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − дужчины: 2 слуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − дужчины: 2 слуски с гор. Дистанция: 2 слус					
Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км  5 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км – женщины, 3 км – мужчины  7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км – женщины, 3 км – земенщины, 3 км – мужчины  8 Соревнования по лыжному спорту - 2  9 Основы здорового образа жизни - 2  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в олейбол (баскетбол).  Мужчины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	4	·			
дистанции 1,5 км       2         Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км       -       2         6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женицины, 3 км − мужчины       -       2         7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женицины, 3 км − мужчины       -       2         8 Соревнования по лыжному спорту       -       2         9 Основы здорового образа жизни       -       2         10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров       -       2	•	1	_	2	
5       Совершенствование       техники       попеременного двухшажного и одношажного ходов, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км       —       2         6       Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женщины, 3 км − мужчины       —       2         7       Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − мужчины       —       2         8       Соревнования по лыжному спорту       —       2         9       Основы здорового образа жизни       —       2         10       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу       —       2         11       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров       —       2				_	
двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женщины, 3 км — мужчины  7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — 2 Сдача нормативов  8 Соревнования по лыжному спорту  9 Основы здорового образа жизни  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	5				
одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км  6 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км — женщины, 3 км — мужчины  7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — мужчины  8 Соревнования по лыжному спорту  9 Основы здорового образа жизни  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		1			
дистанции 1,5-2 км         6       Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женщины, 3 км − мужчины       -       2         7       Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − мужчины       -       2         8       Соревнования по лыжному спорту       -       2         9       Основы здорового образа жизни       -       2         10       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу       -       2         11       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров       -       2			-	2	
<ul> <li>Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км − женщины, 3 км − мужчины</li> <li>Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − мужчины</li> <li>Соревнования по лыжному спорту</li> <li>Соревнования по лыжному спорту</li> <li>Основы здорового образа жизни</li> <li>Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу</li> <li>Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров</li> </ul>					
и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции:  2 км — женщины, 3 км — мужчины  7 Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — 2 Сдача нормативов  8 Соревнования по лыжному спорту  9 Основы здорового образа жизни  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	6				
2 км – женщины, 3 км – мужчины       2       Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км – женщины, 3 км – мужчины       -       2       Сдача нормативов         8 Соревнования по лыжному спорту       -       2         9 Основы здорового образа жизни       -       2         10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу       -       2         11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров       -       2		•	_	2	
7       Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км − женщины, 3 км − мужчины       -       2       Сдача нормативов         8       Соревнования по лыжному спорту       -       2         9       Основы здорового образа жизни       -       2         10       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу       -       2         11       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров       2					
и спуски с гор. Дистанция: 2 км — женщины, 3 км — 2 нормативов  8 Соревнования по лыжному спорту — 2  9 Основы здорового образа жизни — 2  10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	7	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы			C
8 Соревнования по лыжному спорту 9 Основы здорового образа жизни 10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров			-	2	, ,
9       Основы здорового образа жизни       -       2         10       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).       -       2         Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.       -       2         Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу       -       2         11       Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).       -       2         Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).       -       2         Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров       -       2		мужчины			нормативов
10 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	8	Соревнования по лыжному спорту	-	2	
подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	9	Основы здорового образа жизни	-	2	
подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	10	Общеразвивающие упражнения на качественную			
Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров					
Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		технике игры волейбол (баскетбол).		2	
Упражнения на силу  11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.	_	2	
11 Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		Женщины: Элементы ритмической гимнастики.			
подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		Упражнения на силу			
технике игры в волейбол (баскетбол). <i>Мужчины:</i> Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). <i>Женщины:</i> Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	11	Общеразвивающие упражнения на качественную			
Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров					
отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		технике игры в волейбол (баскетбол).			
отдельных частей тела (использование тренажеров).  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров			_	2	
Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров		<u> </u>	_		
использованием тренажеров		, · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
		Упражнения для развития мышечных групп с			
		1 1			
	12	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры	_	2	
в волейоол (баскетбол)		,			
13 Общеразвивающие упражнения. Упражнения с	13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с			
волейбол (баскетбол).		1	-	2	

	16 V		1	
	Мужчины: Упражнения на силу, гибкость и расслабление.			
	женщины: Элементы ритмической гимнастики.			
	Упражнения на гибкость и расслабление			
14	Развитие физических качеств. Методы восстановления			
	организма. Оздоровительная роль физических			
	упражнений. Средства и методы восстановления			
	здоровья. Структура мышечных волокон. Методы	-	2	
	развития физических качеств: силы, выносливости,			
	гибкости, скорости, ловкости. Самоконтроль в			
	процессе самостоятельных занятий			
15	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления		2	
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны. Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,	-	2	
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол)			
16	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	-	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
17	игры в волейбол (баскетбол) Общеразвивающие упражнения для формирования			
17	правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	-	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол)			
18	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	<i>Мужчины:</i> Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	_	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол)			
19	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой			
	выносливости (использование тренажеров).			

	Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров			
20	Общеразвивающие упражнения для формирования			
	правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	_	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,			
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол)			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости		2	
	(использование тренажеров). Упражнения для развития	-	2	
	гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
	Упражнения на силу, гибкость и расслабление			
22	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости		2	
	(использование тренажеров). Упражнения для развития	_	2	
	гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
	Упражнения на силу, гибкость и расслабление			
23	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению физической нагрузки			
	(проработка мышечных групп, связок, суставов и	_	2	
	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной		_	
	систем). Циклические упражнения для воспитания			
	выносливости			
24	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-	-	2	
	силовые упражнения. Циклические упражнения для			
25	воспитания выносливости			
25	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания	-	2	
	Циклические упражнения для воспитания выносливости			
26	Физические упражнения для укрепления и развития			
20	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой	_	2	
	выносливости (использование тренажеров).		_	
	Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров			
27	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению физической нагрузки		_	
	(проработка мышечных групп, связок, суставов и	-	2	
	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной			
	, 111 Jr1	l	<u> </u>	1

	систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости			
28	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
29	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
30	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии)	-	2	
31	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии)	-	2	
32	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	Сдача нормативов
33	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии)	-	2	Сдача нормативов
34	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	-	2	Сдача нормативов
35	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
36	Итоговое занятие по темам 2 семестра	-	2	Зачет
	3 семестр	T		Ţ Ţ
	Практические занятия	-	38	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
3	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	

	٥٢			
4	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Силовые и скоростные упражнения для воспитания быстроты и силы. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
_				
5	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки.			
	Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров (в медленном темпе). Прыжок в длину с места.	-	2	
	Совершенствование техники отталкивания. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши)			
6	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Совершенствование техники бега на короткие		2	
	дистанции. Воспитание выносливости (равномерный	-	2	
	бег 1000 метров). Упражнение на расслабление и			
	успокоение дыхания. Обучение технике игры в футбол			
	(юноши)			
7	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Прыжок в длину с места. Стартовый разбег. Бег 100	-	2	
	метров. Равномерный бег 800 метров. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши)			
8	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.	_	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).		_	нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек)			
9	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	нормативов
	1 минуту.			F
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
1.0	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
10	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			Сдача
	Tect № 4.	_	2	нормативов
	<i>Мужечины:</i> Бет 1000 м (мин).			_
11	Женщины: Бег 500 м (мин)			
11	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых	_	2	
	качеств (упражнения на тренажерах).			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса,			
12	спины, живота			
12	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение	_	2	
	технике игры в футбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу)			

	T ( v \			
	Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на тренажерах для развития силы			
1.2	отдельных групп мышц			
13	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы технике игры в футболе,		_	
	эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах	-	2	
	для развития и укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп с			
	использованием тренажеров и других средств			
14	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы технике игры см.			
	рабочую программу). Упражнения на тренажерах для	-	2	
	укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Развитие силы и гибкости с использованием			
	тренажеров и других средств			
15	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения	_	2	
	на тренажерах для укрепления мышечных групп.	_		
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Развитие силы и силовой выносливости с			
	использованием отягощений			
16	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы тактики игры:			
	нападение, защита и коллективные действия). Развитие	-	2	
	силы, гибкости силовой выносливости с			
	использованием тренажеров.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
17	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (техника ведения и остановка мяча.	_	2	
	Двусторонняя игра).			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости с			
	использованием тренажеров			
18	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике	-	2	
	игры в волейбол (баскетбол)			
19	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в	_	2	
	волейбол (баскетбол)	_		

20	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол — двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика	-	2	
21	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
22	Упражнения на качественную подготовку опорнодвигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол – двусторонняя игра.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика	-	2	
23	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
24	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужсчины: Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары). Развитие силы. Упражнения на растягивание.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивание	-	2	
25	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары). Развитие силы. Упражнения на растягивание. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивание	-	2	
26	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Управления с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
27	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. <i>Мужчины:</i> Двусторонняя игра. <i>Женщины:</i> Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
28	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (индивидуальные, групповые и командные действия). Двухсторонняя игра. Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
29	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. <i>Мужчины:</i> Волейбол (индивидуальные, групповые и	-	2	

				1
	командные действия). Двухсторонняя игра.			
	Упражнения на силу, гибкость.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
20	Упражнения для развития силы и гибкости			
30	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на	-	2	
	дыхание и расслабление.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление			
31				
31	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол)			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на	-	2	
	дыхание и расслабление.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	1 51			
32	Упражнения на дыхание и расслабление			
32	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на			
	дыхание и расслабление.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
33	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол)	-	2	
34	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для развития силы мышц			
	плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.		_	
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	плечевого пояса, спины, брюшного пресса			
35	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на			
	дыхание и расслабление.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
36	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для развития силы мышц			
	плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	плечевого пояса, спины, брюшного пресса.			

37	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнение на дыхание и расслабление.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление	-	2	
38	Итоговое занятие по темам 3 семестра	-	2	Зачет
	4 семестр			
	Практические занятия	-	72	
1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор	-	2	
2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор	-	2	
3	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Мужчины: 2 км. Женщины: 1 км	-	2	
4	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. <i>Мужчины:</i> 3 км. <i>Женщины:</i> 2 км	-	2	
5	Совершенствование техники попеременного двухшажного и одношажных ходов. Тренировка в преодолении дистанции	-	2	
6	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции	-	2	
7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции. Мужчины: 3 км. Женщины: 2 км	-	2	Сдача нормативов
8	Соревнования по лыжному спорту	-	2	
9	Здоровый образ жизни основа творческого долголетия	-	2	
10	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражнения на силу, гибкость использованием тренажеров и отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела	-	2	
11	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля и передача мяча двумя руками, на месте и в движении). Упражнения на силу, гибкость использованием тренажеров и отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела	-	2	
12	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков.	-	2	

	YY			
	Упражнения для развития отдельных мышечных групп			
	с использованием тренажеров, отягощений.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного			
10	пресса			
13	Общеразвивающие упражнения на качественную	_	2	
	подготовку опорно-двигательного аппарата			
14	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от			
	щита или корзины, перехваты, противодействия	_	2	
	броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие			
	групп мышц.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
1.5	Упражнения на растягивание и расслабление			
15	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от			
	щита или корзины, перехваты, противодействия	_	2	
	броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие			
	групп мышц.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
1.5	Упражнения на растягивание и расслабление			
16	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры	_	2	
1-	волейбол (баскетбол)		_	
17	Общеразвивающие упражнения для основных групп			
	мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс.			
	Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра.	_	2	
	Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы			
	разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая			
10	гимнастика. Упражнения для развития гибкости			
18	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры	_	2	
10	волейбол (баскетбол)			
19	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на группы			
	мышц опорно-двигательного аппарата.		2	
	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в	_	2	
	волейбол (баскетбол). Проведение студентами			
20	комплекса ОРУ			
20	Общеразвивающие упражнения на группы мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Общефизическая	_	2	
	подготовка. Обучение технике игры в волейбол			
21	(баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ			
21	Общеразвивающие упражнения на группы мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Общефизическая	_	2	
	подготовка. Обучение технике игры в волейбол			
22	(баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ			
22	Общеразвивающие упражнения на группы мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Общефизическая	_	2	
	подготовка. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ			
23	Физические упражнения для развития и укрепления	_	2	
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			

Мужчины: Упражнения для развития гибкости и расслабления.       Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.      Упражнения для развития гибкости и расслабления      Мизические упражнения для развития и укрепления      мышеных трупп опорно-двитательного аппарата.      Мужчины: Упражнения для развития гибкости и расслабления      Мужчины: Упражнения для развития гибкости и расслабления.       Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.      Упражнения для развития гибкости и расслабления      Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.      Упражнения для развития гибкости и расслабления      Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.      Упражнения для развития гибкости и расслабления      Упражнения для развития гибкости и расслабления      Физические упражнения для воспитания      выпосливости и дыхательной      систем). Циклические упражнения для воспитания      выносливости и дыхательной      пагрузке (проработка мышечных групп). Скоростню-      систем). Циклические упражнения для      воспитания выносливости. Обучение технике игры в      футбол (цопоши)  27 Функциональная подготовка организма к физической      нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.      Приклические упражнения.      Приклические упражнения.      Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и      ходьбы (200 м бет трусцой, 100 м ускоренная ходьба –      З серии). Обучение технике игры в футбол (коноши)  29 Общеразвивающие и подтотовительные упражнения.  Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бет по      дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с      интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение      технике игры в футбол (коноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые      упражнения. Семенящий бег, с высским подниманием      бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 - 2
расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления Мизические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления Индины: Аэробика или ритмическая гимпастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления Отражнения для развития гибкости и расслабления организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация серлечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике итры в футбол (коноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба ходьба з серии). Обучение технике игры в футбол (коноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба ходьба з серии). Обучение технике игры в футбол (коноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мыщц. Обучение технике игры в футбол (коноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
Упражнения для развития гибкости и расслабления
Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой выпосливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выпосливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения. Циклические упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бет трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бет трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления  25 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (ноноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (ноноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (ноноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (коноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
Мужчины: Упражнения для развития силь и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления  25 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бет трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления  25 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления  25 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (коноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения. Обучение технике игры в футбол (коноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (коноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (коноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления
Упражнения для развития гибкости и расслабления
25 Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости   26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)   27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения. Обучение технике игры в футбол (юноши)   28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)   29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)   30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
(проработка мышечных групп, связок суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости       -       2         26       Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)       -       2         27       Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)       -       2         28       Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бет трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)       -       2         29       Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)       -       2         30       Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием       Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бет трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
Выносливости  26 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
<ul> <li>Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)</li> <li>Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)</li> <li>Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба − 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)</li> <li>Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег подистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)</li> <li>Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием</li> </ul>
нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно- силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
футбол (юноши)  27 Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
<ul> <li>Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)</li> <li>Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба − 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)</li> <li>Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)</li> <li>Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием</li> </ul>
нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.  Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)   28
Диклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение технике игры в футбол (юноши)  28 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
28       Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)       2         29       Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)       2         30       Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)  29 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)      Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
технике игры в футбол (юноши)  30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
30 Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием
оедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800   -   2
метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.
Обучение технике игры в футбол (юноши)
31 Общеразвивающие и специально-подготовительные
упражнения.
Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  ———————————————————————————————————
Тест № 2. Бет 100 метров (сек)
32 Общеразвивающие и специально-подготовительные
упражнения.
Тест № 3. <i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за - 2
$1 + 0.000 \pm 0.0000 \pm 0.00000 \pm 0.0000 \pm 0.0000 \pm 0.0000 \pm 0.0000 \pm 0.0000 \pm 0.0000 \pm 0.00000 \pm 0.00000 \pm 0.0000 \pm 0.$
1 1 HODMATUROR
1 минуту.
The state of the s

33	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 4.  Мужчины: Бег 1000 м (мин).  Женщины: Бег 500 м (мин)	-	2	Сдача нормативов
34	Профилактика развития заболеваний сердечно- сосудистой системы средствами физической культуры. Принципы энергообеспечения человека при мышечной работе. Утомление и восстановление. Энергообеспечение сердца при мышечной работе. Значение физической активности для профилактики заболеваний. Производственная гимнастика для работников умственного труда	-	2	
35	Гигиеническая гимнастика в режиме дня. Оценка тренированности сердечно-сосудистой системы с помощью тестов	-	2	
36	Итоговое занятие по темам 4 семестра	-	2	Зачет
	5 семестр	T	T	, ·
	Практические занятия	-	38	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Физические упражнения для подготовки организма к выполнению работы продолжительное время. Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин). Женщины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС 120-130 уд/мин)	-	2	
3	Физические упражнения для проработки мышечных групп, связок, суставов. Равномерный бег 1-2 км. Упражнения на дыхание	-	2	
4	Активизация функций организма су помощью физических упражнений к более высокой по мощности работе. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	-	2	Сдача нормативов
6	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту	-	2	Сдача нормативов
7	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения для выполнения беговой нагрузки. Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км. Тест № 4.	-	2	Сдача нормативов

	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			
- 0	Женщины: Бег 500 м (мин)			
8	Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 с. – работа, 1 минута – отдых). Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости	-	2	
	Физические упражнения для укрепления мышц опорно- двигательного аппарата. Упражнения на расслабление мышц	-	2	
10	Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины, женщины: Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка по методу серийно-интервального упражнения: 15 с. – работа, 45 с. – отдых)	-	2	
11	Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Круговая тренировка по методу серийно-интервального упражнения, 8 станций. Упражнения на расслабление мышц и развитие гибкости	-	2	
12	Воспитание выносливости упражнениями ациклического характера (круговая тренировка по методу интервального упражнения: 30 с. – работа, 1 мин. 30 с. – отдых). Упражнения на успокоение дыхания и расслабление мышц	-	2	
13	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса, тазового пояса).  Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости.  Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы отдельных групп мышц. Развитие гибкости	-	2	
14	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины, брюшного пресса, тазового пояса).  Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости.  Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы отдельных групп мышц. Развитие гибкости	-	2	
15	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления	-	2	

16	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу	-	2	
17	и гибкость (использование тренажеров) Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в	_	2	
18	волейбол (баскетбол) Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
19	Итоговое занятие по темам 5 семестра	_	2	Зачет
- 17	6 семестр			34 101
	Практические занятия	-	36	
1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Скольжение по учебной лыжне. Элементы технике попеременного двухшажного хода	-	2	
2	Совершенствование техники одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции.  Мужчины: 2 км.  Женщины: 1,5 км	-	2	
3	Совершенствование техники одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции.  Мужчины: 3 км.  Женщины: 2 км	-	2	
4	Совершенствование техникии, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции.  Мужчины: 2 км.  Женщины: 1,5 км	-	2	Сдача нормативов
5	Физические упражнения для укрепления мышечных групп (спины, брюшного пресса, тазового пояса, ног). Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Скоростно-силовые упражнения, работа с набивными мячами. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика (воспитание выносливости). Упражнения на силу, гибкость, расслабление	-	2	
6	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении, шагом и бегом. Броски мяча в корзину. Развитие скоростных и силовых качеств. Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости	-	2	
7	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. <i>Мужчины:</i> Баскетбол. Индивидуальное действие игрока с мячом. Командные действия, двухсторонняя	-	2	

		1		1
	игра. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения для			
	укрепления мышц спины, живота, тазового пояса, ног			
8	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол. Совершенствование техники: подачи, передачи, нападающие удары. Прием мяча,			
	блокирование. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения для	-	2	
	укрепления мышц спины, живота, плечевого и тазового пояса. Упражнения на расслабление мышц			
9	Физические упражнения для укрепления мышцу			
	опорно- двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол. Двухсторонняя игра. Развитие силовых, скоростно- силовых качеств. Женщины: Аэробная тренировка. Укрепление	-	2	
	мышечных групп спины, живота, рук. Упражнение на			
10	расслабление мышц, растягивание			
10	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу,	-	2	
11	гибкость, расслабление мышц			
11	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол. Двухсторонняя игра в волейбол.  Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу	-	2	
	и гибкость			
12	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
14	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания	-	2	
15	выносливости Общеразвивающие и специально-подготовительные			
13	упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек).			Сдача
	Тест № 2. Вет тоо метров (сек).  Тест № 3. <i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.	-	2	нормативов
	т минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			

	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
16	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. <b>Тест № 4.</b>	_	2	Сдача
	Мужчины: Бег 1000 м (мин). Женщины: Бег 500 м (мин)			нормативов
17	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
18	Итоговое занятие по темам 6 семестра	ı	2	Зачет
	7 семестр			
	Практические занятия	-	38	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера	-	2	
3	Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера	-	2	
4	Обучение технике игры в футбол (юноши). Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростные, силовые, скоростно-силовые упражнения. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера	-	2	
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	-	2	Сдача нормативов
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. <b>Тест № 3</b> . <i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. <i>Женщины:</i> Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту	-	2	Сдача нормативов
7	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. <b>Тест № 4.</b> <i>Мужчины:</i> Бег 1000 м (мин). <i>Женщины</i> : Бег 500 м (мин)	-	2	Сдача нормативов
8	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма.	-	2	

	102	1	1	1
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости. Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)			
9	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
10	Дозирование физических нагрузок при оздоровительных занятиях (воспитание выносливости, силы). Обучение технике игры в волейбол (баскетбол) Мужчины: Развитие физических качеств (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости)	-	2	
11	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
12	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. (Упражнения для плечевого пояса рук, спины и брюшного пресса, нижних конечностей). Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости (круговая тренировка). Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и укрепление отдельных мышечных групп (использование тренажеров). Развитие гибкости	-	2	
13	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
14	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Силовые упражнения на группы мышц (гантельная гимнастика).  Женщины: Развитие силы отдельных групп мышц	-	2	

15 Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)  16 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров).  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Итоговое запятие по темам 7 семестра  19 Итоговое запятие по темам 7 семестра  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Дэрогоронняя игра.  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Дэрогоронняя игра.  3 сметстр
в волейбол (баскетбол)  16 Упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Итоговое занятие по темам 7 семестра  10 Итоговое занятие по темам 7 семестра  11 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укурепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
16
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Итоговое занятие по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Итоговое занятие по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
Мужчины:       Развитие скоростно-силовых качеств.       -       2         Развитие выносливости (круговая тренировка).       Женицины:       Аэробная тренировка (развитие выносливости).       2         17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).       -       2         Дозировка упражнений иля профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).       -       2         Дозировка упражнений иля профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).       -       2         Дозировка упражнений       -       2         19 Итоговое занятие по темам 7 семестра       -       2         В семестр         Практические занятия       -       34         1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп опорноджениями: Аэробика или ритмическая гимнастика.       -       2         2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       -       2
Развитие выносливости (круговая тренировка).  Женщины: Аэробная тренировка (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Итоговое занятие по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
Женщины:         Аэробная         тренировка         (развитие выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)           17         Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений         -         2           18         Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений         -         2           19         Итоговое занятие по темам 7 семестра         -         2         Зачет           19         Итоговое занятия по темам 7 семестра         -         2         Зачет           1         Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости         2         2           2         Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.         2         2
выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Итоговое занятие по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
(использование тренажеров)       17       Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений       2         18       Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений       2         19       Итоговое занятие по темам 7 семестра       -         19       Итоговое занятия по темам 7 семестра       -         2       Зачет         8 семестр       -         1       Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодавигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости         2       Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодавигательного аппарата.
17 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений   2 Дозировка упражнений   18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений   19 Итоговое занятие по темам 7 семестра   2 Зачет   8 семестр   1
упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Итоговое занятие по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
(шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).       2         Дозировка упражнений       2         18 Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).       2         Дозировка упражнений       -         19 Итоговое занятие по темам 7 семестра       -         В семестр       -         Ирактические занятия       -         1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.       -         Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с -       2         отягощениями для укрепления мышечных групп.       Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости         2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
Дозировка упражнений   18   Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений   2   Дозировка упражнений   2   Зачет   8 семестр   19   Итоговое занятие по темам 7 семестра   - 2   Зачет   34   1   Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.   Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с - 2   отягощениями для укрепления мышечных групп.   Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.   Упражнения для развития силы и гибкости   2   Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов). Дозировка упражнений  19 Итоговое занятие по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
(шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).  Дозировка упражнений  19 Итоговое занятие по темам 7 семестра  8 семестр  Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
Дозировка упражнений   19   Итоговое занятие по темам 7 семестра   - 2   Зачет     8 семестр     34     1   Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
19   Итоговое занятие по темам 7 семестра   - 2   Зачет
Практические занятия   -   34
Практические занятия  1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с - 2 отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
1 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с - 2 отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с - 2 отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с - 2 отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
перемещения, прием мяча). Упражнения с - 2 отягощениями для укрепления мышечных групп. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
Упражнения для развития силы и гибкости  2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.
2 Упражнения для укрепления мышечных групп опорно- двигательного аппарата.
двигательного аппарата.
Мужчины: Двусторонняя игра.
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.
Упражнения для развития силы и гибкости
3 Физические упражнения для укрепления мышечных
групп опорно-двигательного аппарата.
Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).
Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.
Упражнения на тренажерах для развития силы
отдельных групп мышц
4 Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-
двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и
перемещения, подачи, передачи и нападающие удары.
Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на - 2
растягивания.
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп,
Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.

		,		
6	двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары). Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на растягивания.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивание  Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и перемещения, подачи, передачи и нападающие удары). Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на	-	2	
	растягивания. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивания			
7	Специальные корригирующие упражнения для профилактики сколиоза. Особенности методики. Дозировка упражнений. Плоскостопие. Профилактика стопы	-	2	
8	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой системы). Циклические упражнения для воспитания выносливости (размеренный бег)	-	2	
9	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой системы). Циклические упражнения для воспитания выносливости (размеренный бег)	-	2	
10	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. (Проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения	-	2	
11	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
12	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые, силовые упражнения. Циклические упражнения	-	2	
13	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	-	2	Сдача нормативов
14	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. <b>Тест № 3</b> . <i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.	-	2	Сдача нормативов

	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
15	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
13	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.		2	Сдача
	упражнения. <b>Тест №</b> 4. Шестиминутный бег (в метрах)	_		нормативов
16				
10	<u> </u>		2	
	упражнений для профилактики сколиоза. Дозировка упражнений	_		
17	Упражнении Итоговое занятие по темам 8 семестра	_	2	Зачет
1 /	9 семестр	_	<u> </u>	Jaget
	Практические занятия	<u> </u>	36	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины	_	30	
1	Физическая культура в текучем учебном году.	_	2	
	Инструктаж по технике безопасности			
2	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению работы более высокой			
	мощности. (Проработка мышечных групп связок,			
	суставов и активизация сердечно-сосудистой и	-	2	
	дыхательной систем). Воспитание выносливости			
	упражнениями циклического характера			
3	Обучение технике игры в футбол (юноши).			
	Активизация функций организма к более			
	эффективному и экономному выполнению физической			
	нагрузки. Скоростные, силовые, скоростно-силовые	-	2	
	упражнения. Воспитание выносливости упражнениями			
	циклического характера			
4	Тестирование уровня физической подготовленности			
	Общеразвивающие и специально-подготовительные			Crosso
	упражнения.	-	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).			нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек)			
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	нормативов
	1 минуту.			пормитивов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
6	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.		2	Сдача
	Tect № 4.	-	2	нормативов
	Мужчины: Бег 1000 м (мин). Женщины: Бег 500 м (мин)			-
7		-		
'	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.	_	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
8	Дозирование физических нагрузок при		_	
	оздоровительных занятиях (воспитание выносливости,	-	2	
	(11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	I	I	

	силы). Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)			
	Мужчины: Развитие физических качеств			
	(использование тренажеров).			
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	выносливости)			
9	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата			
	(Упражнения для плечевого пояса рук, спины и			
	брюшного пресса).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых	_	2	
	качеств. Развитие общей выносливости (круговая			
	тренировка).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и			
	укрепление отдельных мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
10	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Силовые упражнения на группы мышц	-	2	
	(гантельная гимнастика).			
	Женщины: Развитие силы отдельных групп мышц			
1.1	(использование тренажеров)			
11	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры	-	2	
10	в волейбол (баскетбол)			
12	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
13	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры			
13	в волейбол (баскетбол)	-	2	
14	Физические упражнения для мышц опорно-			
* '	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на тренажерах).	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.		_	
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса,			
	спины, живота			
15	Физические упражнения для мышц опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на тренажерах).	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса,			
	спины, живота			
16	Физические упражнения для мышц опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на тренажерах).	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса,			
	спины, живота			
17	Методика составления комплексов физических			
	упражнений для профилактики позвоночника	-	2	
	(шейного, верхне-грудного и поясничного отделов).			

	Дозировка упражнений			
18	Итоговое занятие по темам 9 семестра	-	2	Зачет
	10 семестр			
	Практические занятия	-	34	
1	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и перемещения, прием мяча). Упражнения с отягощениями для укрепления мышечных групп.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
2	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата. <i>Мужчины:</i> Двусторонняя игра. <i>Женщины:</i> Аэробика или ритмическая гимнастика.  Упражнения для развития выносливости	-	2	
3	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.  Мужчины: Развитие силы. Упражнения на растягивания.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп, упражнения на растягивания	-	2	
4	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
5	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые, силовые упражнения. Циклические упражнения	-	2	
6	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые, силовые упражнения. Циклические упражнения	-	2	
7	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. (Проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения	-	2	
8	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. (Проработка мышечных групп). Скоростно-силовые упражнения	-	2	
9	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
10	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	-	2	
11	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
12	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые	-	2	

метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц       13       Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц       2         14       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бег 100 метров (сек)       2       Сдача нормативов         15       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 3. Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту       2       Сдача нормативов         16       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения       -       2       Сдача нормативов		Всего часов	2	506	
метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц         13       Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц       2         14       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бег 100 метров (сек)       2         15       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 3. Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту       2         16       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.       -       2         16       Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.       -       2	17	Итоговое занятие по темам 10 семестра	-	2	Зачет
метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц  13 Общеразвивающие и подготовительные упражнения.     Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц  14 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.     Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).     Тест № 2. Бег 100 метров (сек)  15 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.     Тест № 3.     Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.     Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на	16	упражнения.	-	2	Сдача нормативов
метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц  13 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц  14 Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бег 100 метров (сек)  2 Сдача нормативов	13	упражнения. <b>Тест № 3</b> . <i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту. <i>Женщины:</i> Подъемы туловища из положения «лежа на	-	2	Сдача нормативов
метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц  13 Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с		упражнения. <b>Тест № 1</b> . Прыжок в длину с места (см). <b>Тест № 2</b> . Бег 100 метров (сек)	-	2	Сдача нормативов
упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием	13	бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с	-	2	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 7-07-0911-03 «СТОМАТОЛОГИЯ»

<b>№</b> п/п	Название раздела, темы	аудит	овтоем хиндог воо практических	Формы контроля знаний
	1 семестр	2	-	
	Лекция		-	
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2	-	
	Практические занятия	•	76	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Физические упражнения для подготовки организма к выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Обучение технике игры в футбол (юноши)	-	2	
3	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные и силовые упражнения для	-	2	

	воспитания быстроты и силы. Циклические			
	упражнения для воспитания выносливости. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши)			
4	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростно-силовые упражнения для			
	воспитания быстроты и силы. Циклические	_	2	
	упражнения для воспитания выносливости. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши)			
5	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые, скоростно-силовые			
	упражнения. Циклические упражнения для воспитания	-		
	выносливости. Обучение технике игры в футбол			
	(юноши)			
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.	_	2	Сдача
	<b>Тест № 1</b> . Прыжок в длину с места (см.)			нормативов
7	<b>Тест № 2.</b> Бег 100 метров (с.)			
'	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.			
	тест № 3.			
	<i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за		2	Сдача
	1 минуту.	_	2	нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
8	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			Crosso
	Тест № 4.	_	2	Сдача
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
9	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата			
	(Упражнения для плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, нижних конечностей). Обучение	_	2	
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств. (Упражнения на тренажерах). Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
10	Физические упражнения для укрепления и развития			
10	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины. Развитие силовых, скоростно-силовых	_	2	
	качеств, развитие гибкости. (Использование	_	_	
	тренажеров).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
11	Развитие силы и силовой выносливости, гибкости.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития и	_	2	
	укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
12	Физические упражнения для укрепления и развития		_	
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.	_	2	
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			

выносливости, гибкости. (Упражнения на тренажерах).	
Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных уровнях интенсивности и объема физических	
уровнях интенсивности и оовема физических упражнений	
13 Упражнения для укрепления и развития мышечных	
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение	
технике игры в волейбол (баскетбол).	
Муженны: Развитие силы силовой выносливости	
Развитие гибкости. (Упражнения на тренажерах).	
Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных	
уровнях интенсивности и объема физических	
упражнений	
14 Физические упражнения для укрепления мышечных	
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение	
технике игры в волейбол (баскетбол).	
Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.	
(Гантельная гимнастика). — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	
интенсивности. Силовая подготовка с использованием	
тренажеров	
15 Упражнения для укрепления и развития мышечных	
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение	
технике игры в волейбол (баскетбол).	
Мужилиы: Развитие силы и гибкости силовой	
выносливости. (Использование тренажеров и	
общеразвивающих упражнений).	
Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных	
уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)	
16 Упражнения для укрепления и развития мышечных	
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).	
Мужения: Разритие сипт и гибуссти сипорой	
выносливости. (Использование тренажеров и	
общеразвивающих упражнений).	
Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных	
уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)	
17 Общая физическая подготовка. Обучение технике игры	
в волейоол (баскетбол)	
18 Упражнения для укрепления и развития мышечных	
групп опорно-двигательного аппарата. Обучение	
технике игры в волейбол (баскетбол).	
Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой	
выносливости. (Использование тренажеров и _ 2 общеразвивающих упражнений).	
оощеразвивающих упражнении). Женщины: Аэробная тренировка уровнях	
интенсивности. Упражнения для укрепления	
мышечных групп с использованием тренажеров	
19 Физические упражнения для укрепления и развития	
мышечных групп опорно-двигательного аппарата	
Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).	
Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	

		1		
	мышечных групп отдельных частей тела.			
	(Атлетическая гимнастика).			
	Женщины: Аэробная тренировка для укрепления			
20	мышечных групп с использованием тренажеров			
20	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и		_	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития	_	2	
	мышечных групп отдельных частей тела.			
	(Атлетическая гимнастика).			
	Женщины: Аэробная и ритмическая гимнастика			
22	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития		2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и	_	2	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
23	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития		2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и	_	2	
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
24	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития		2	
	мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и	_		
	брюшного пресса, ног.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на			
	тренажерах для развития мышечных групп			
25	Упражнения для развития и укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Гантельная гимнастика. Упражнения для	_	2	
	развития гибкости.			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	развития силы и гибкости			
26	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры		2	
	в волейбол (баскетбол)	_	2	
	, /			

		1	Т	1
27	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.		2	
	Упражнение на растягивание.	_	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на			
	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата			
28	Физические упражнения для развития и укрепления			
20	мышечных групп. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.		2	
	Упражнение на растягивание.	-	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на			
20	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата			
29	Общеразвивающие упражнения типа зарядки.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины. Циклические упражнения для воспитания	_	2	
	выносливости (лыжная или кроссовая подготовка).			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
20	развития силы и гибкости			
30	Общеразвивающие упражнения типа зарядки.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины. Циклические упражнения для воспитания	_	2	
	выносливости (лыжная или кроссовая подготовка).	_	_	
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	развития силы и гибкости			
31	Тестирование уровня физической подготовленности:			
	Общеразвивающие и специально-подготовительные			Сдача
	упражнения.	-	2	нормативов
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).			nophuminges
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			
32	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.		2	Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	нормативов
	1 минуту.			1
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
22	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
33	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.		_	Сдача
	Тест № 4.	-	2	нормативов
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			1
2.1	Женщины: Бег 500 м (мин)			
34	Основы здорового образа жизни. Современные		2	
	оздоровительные системы и основы контроля	-	2	
2.5	физического состояния организма			
35	Основы здорового образа жизни. Современные		_	
	оздоровительные системы и основы контроля	_	2	Опрос
	физического состояния организма			
36	Основы здорового образа жизни. Современные		_	
	оздоровительные системы и основы контроля	_	2	
	физического состояния организма			

37	Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма	_	2	
38	Итоговое занятие по темам 1-го семестра	-	2	Зачет
	2 семестр			
	Практические занятия		<b>76</b>	
1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	_	2	
2	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Обучение технике одновременно бесшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам. Тренировка в прохождении дистанции 1 км, м. – 2 км	-	2	
3	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км	-	2	
4	Обучение технике одновременного одношажного хода. Обучение торможению «плугом». Тренировка на дистанции 1,5 км.	-	2	
5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км	-	2	
6	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км. – женщины, 3 км. – мужчины	_	2	
7	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км. – женщины, 3 км. – мужчины	-	2	Сдача нормативов
8	Соревнования по лыжному спорту	_	2	
9	Основы здорового образа жизни	_	2	
10	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу	-	2	
11	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол) Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	-	2	
12	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость и расслабление.	_	2	

	Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость и расслабление			
14	Развитие физических качеств. Методы восстановления организма. Оздоровительная роль физических упражнений. Средства и методы восстановления здоровья. Структура мышечных волокон. Методы развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости, ловкости. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	-	2	
15	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны. Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Упражнения для развития гибкости. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
16	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны. Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Упражнения для развития гибкости. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
17	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны. Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Упражнения для развития гибкости. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
18	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны. Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Упражнения для развития гибкости. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
19	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления	-	2	

	MI HIIAHHII IV PRVIIII C MCIIOTII 2002HIIAM TRAHAMARADO			
20	мышечных групп с использованием тренажеров Общеразвивающие упражнения для формирования			
20	правильной осанки. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.		2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,	_	2	
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол)			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
21	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости			
	(использование	-	2	
	тренажеров). Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
	Упражнения на силу, гибкость и расслабление			
22	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости		_	
	использование	-	2	
	тренажеров). Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
	Упражнения на силу, гибкость и расслабление			
23	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению физической нагрузки			
	(проработка мышечных групп, связок, суставов и		2	
	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной	-	2	
	систем). Циклические упражнения для воспитания			
	выносливости			
24	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-		2	
	силовые упражнения. Циклические упражнения для	_	2	
	воспитания выносливости			
25	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.		2	
	Циклические упражнения для воспитания	_		
	выносливости			
26	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).		_	
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой	_	2	
	выносливости (использование тренажеров).			
	Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров			
27	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению физической нагрузки		_	
	(проработка мышечных групп, связок, суставов и	_	2	
	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной			
	систем). Циклические упражнения для воспитания		1	i

	выносливости			
28	Функциональная подготовка организма к физической			
20	1 1			
	нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-	_	2	
	силовые упражнения. Циклические упражнения для			
20	воспитания выносливости			
29	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.		2	
	Циклические упражнения для воспитания	_	_	
	выносливости			
30	Общеразвивающие подготовительные упражнения.			
	Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и		2	
	ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба –	-	2	
	3 серии)			
31	Общеразвивающие подготовительные упражнения.			
	Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и			
	ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба –	_	2	
	3 серии)			
32	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
32	Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по			
		_	2	
	дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с			
22	интервалом отдыха и расслаблением мышц			
33	Общеразвивающие подготовительные упражнения.			
	Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и		2	Сдача
	ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба –	_	_	нормативов
	3 серии)			
34	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые			
	упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием		2	
	бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800	_	2	
	метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц			
35	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
	Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по			
	дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с	-	2	
	интервалом отдыха и расслаблением мышц			
36	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
50	Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по			Сдача
	дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с	_	2	нормативов
	интервалом отдыха и расслаблением мышц			пормативов
37				
31	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по			Сточо
				Сдача
	дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с			нормативов
20	интервалом отдыха и расслаблением мышц		2	n
38	Итоговое занятие по темам 2-го семестра	_	2	Зачет
	3 семестр	T	T	T
	Практическое занятие		72	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины			
	Физическая культура в текучем учебном году.	_	2	
	Инструктаж по технике безопасности			
2	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Техника бега на короткие дистанции. Стартовый	_	2	
	разбег. Воспитание выносливости упражнениями			
	циклического характера. Обучение технике игры в			
		l	1	<u> </u>

	футбол (юноши)			
3	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Техника бега на короткие дистанции. Стартовый			
	разбег. Воспитание выносливости упражнениями	-	2	
	циклического характера. Обучение технике игры в			
	футбол (юноши)			
4	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Силовые и скоростные упражнения для воспитания			
	быстроты и силы. Воспитание выносливости	-	2	
	упражнениями циклического характера. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши)			
5	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров		_	
	(в медленном темпе). Прыжок в длину с места.	_	2	
	Совершенствование техники отталкивания. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши)			
6	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Совершенствование техники бега на короткие			
	дистанции. Воспитание выносливости (равномерный	_	2	
	бег 1000 метров). Упражнение на расслабление и			
	успокоение дыхания. Обучение технике игры в футбол			
	(юноши)			
7	Общеразвивающие упражнения для подготовки			
	организма к выполнению физической нагрузки.			
	Прыжок в длину с места. Стартовый разбег. Бег 100	_	2	
	метров. Равномерный бег 800 метров. Обучение			
	технике игры в футбол (юноши).			
8	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.		2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	_	<u> </u>	нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			
9	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	_	2	нормативов
	1 минуту.			пормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
10	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.		_	Сдача
	Тест № 4.	-	2	нормативов
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
11	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике		_	
	игры в волейбол (баскетбол).	_	2	
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на			

	`		1	<del>                                     </del>
	тренажерах).			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	1			
12	развитие силы мышц плечевого пояса, спины, живота Физические упражнения для укрепления мышечных			
12	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в футбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу)			
	Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на тренажерах для развития силы			
	отдельных групп мышц			
13	Физические упражнения для укрепления мышц			
10	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы техники игры в футболе,			
	эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах	_	2	
	для развития и укрепления мышечных групп			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп с			
	использованием тренажеров и других средств			
14	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы техники игры см.			
	рабочую программу). Упражнения на тренажерах для	_	2	
	укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Развитие силы и гибкости с использованием			
	тренажеров и других средств			
15	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на	_	2	
	тренажерах для укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Развитие силы и силовой выносливости с			
1.0	использованием отягощений			
16	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (элементы тактики игры:		2	
	нападение, защита и коллективные действия). Развитие силы, гибкости силовой выносливости с	_		
	использованием тренажеров.			
	использованием гренажеров.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
17	Физические упражнения для укрепления мышечных			
'	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).	_	2	
	Мужчины: Футбол (техника ведения и остановка мяча.	_	_	
	Двусторонняя игра).			
	1 /	1	1	

	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости с			
	1			
10	использованием тренажеров			
18	Физические упражнения для укрепления мышц		2	
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике	-	2	
10	игры в волейбол (баскетбол)			
19	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в	_	2	
•	волейбол (баскетбол)			
20	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Футбол – двусторонняя игра.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
21	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в		2	
	волейбол (баскетбол)	_	2	
22	Упражнения на качественную подготовку опорно-			
	двигательного аппарата. Обучение технике игры в			
	волейбол (баскетбол).	_	2	
	Мужчины: Футбол – двусторонняя игра.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
23	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в		2	
	волейбол (баскетбол)	_	2	
24	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары).			
	Развитие силы. Упражнения на растягивание.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивание			
25	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары).			
	Развитие силы. Упражнения на растягивание	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивание			
26	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
20	двигательного аппарата.			
	двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и			
			2	
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	_		
	отягощениями для укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
27	Упражнения для развития силы и гибкости			
27	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Повторение. Двусторонняя игра.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
20	Упражнения для развития силы и гибкости			
28	Физические упражнения для укрепления мышечных	_	2	
	групп опорно-двигательного аппарата.			

	16 D VC /		I	
	Мужчины: Волейбол (индивидуальные, групповые и			
	командные действия). Двухсторонняя игра.			
	Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Аэробика			
	или ритмическая гимнастика. Упражнения для			
2.5	развития силы и гибкости			
29	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (индивидуальные, групповые и		_	
	командные действия). Двухсторонняя игра.	_	2	
	Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Аэробика			
	или ритмическая гимнастика. Упражнения для			
20	развития силы и гибкости			
30	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на	_	2	
	дыхание и расслабление.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
31	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на	_	2	
	дыхание и расслабление.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
22	Упражнения на дыхание и расслабление			
32	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на	_	2	
	дыхание и расслабление. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление			
33	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
33	игры волейбол (баскетбол)	_	2	
	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	игры волейоол (оаскетоол). Мужчины: Упражнения для развития силы мышц			
	плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.		2	
	женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.	_		
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	плечевого пояса, спины, брюшного пресса			
34	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
] ] -	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на		2	
	дыхание и расслабление.	_		
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	эпражнония на укроплоние мышечных групп.	l		

	Упражнения на дыхание и расслабление			
35	Общеразвивающие упражнения. Обучение технике			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для развития силы мышц			
	плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
	плечевого пояса, спины, брюшного пресса			
36	Итоговое занятие по темам 3 -го семестра	_	2	Зачет
	4 семестр			
	Практические занятия		76	
1	Совершенствование техники попеременного		2	
	двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор	_		
2	Совершенствование техники попеременного		2	
	двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор	_		
3	Совершенствование техники одновременного			
	бесшажного хода. Прохождение дистанции.	_	2	
	Мужчины: 2 км	_	_	
	Женщины: 1 км			
4	Совершенствование техники одновременного			
	одношажного хода.		2	
	Мужчины: 3 км	_	_	
	Женщины: 2 км			
5	Совершенствование техники попеременного			
	двухшажного и одношажных ходов. Тренировка в	-	2	
	преодолении дистанции			
6	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемы	_	2	
	и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции	_	_	
7	Совершенствование техники одновременного			a
	одношажного хода.	_	2	Сдача
	Мужчины: 3 км	_	_	нормативов
	Женщины: 2 км		2	
8	Соревнование по лыжному спорту	-	2	
9	Здоровый образ жизни основа творческого долголетия	_	2	
10	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля			
	и передача мяча двумя руками, на месте и в движении).		_	
	Упражнения на силу, гибкость использованием	-	2	
	тренажеров и отягощений.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
1 1	отдельных частей тела			
11	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля			
	и передача мяча двумя руками, на месте и в движении).		2	
	Упражнения на силу, гибкость использованием	-		
	тренажеров и отягощений.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп			
	Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела			
	отдывава частой тыва			

12	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и приставными шагами). Взаимодействия двух игроков. Упражнения для развития отдельных мышечных групп с использованием тренажеров, отягощений. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса	-	2	
13	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Повторение	-	2	
14	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление	-	2	
15	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление	-	2	Сдача нормативов
16	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)	-	2	
17	Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости	-	2	
18	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры волейбол (баскетбол)	-	2	
19	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на группы мышц опорно- двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
20	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно- двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
21	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно- двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
22	Общеразвивающие упражнения на группы мышц	_	2	

		1	ı	
	опорно- двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение технике игры в волейбол			
	(баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ			
23	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. <i>Мужчины</i> : Упражнения для развития силы и силовой			
	выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.	_	2	
	Упражнения для развития гибкости и расслабления			
24	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой			
	выносливости. Упражнения для развития гибкости и	_	2	
	расслабления.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития гибкости и расслабления			
25	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению физической нагрузки			
	(проработка мышечных групп, связок суставов и		2	
	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной	_	_	
	систем). Циклические упражнения для воспитания			
	выносливости			
26	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-			
	силовые упражнения. Циклические упражнения для	_	2	
	воспитания выносливости. Обучение технике игры в			
	футбол (юноши)			
27	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.			
	Циклические упражнения для воспитания	_	2	
	выносливости. Обучение технике игры в футбол			
20	(юноши)			
28	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
	Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и	_	2	
	ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии). Обучение технике игры в футбол (юноши)			
29	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
2)	Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по			
	дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с		2	
	интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение	_	_	
	технике игры в футбол (юноши)			
30	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые			
	упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием			
	бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800	_	2	
	метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.			
	Обучение технике игры в футбол (юноши)			
31	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.		2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	_		нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			
32	Общеразвивающие и специально-подготовительные	_	2	Сдача
34	оощоразывающие и опециально-подготовительные			Сдала

	упражнения.			нормативов
	Тест № 3.			P
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за			
	1 минуту.			
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
33	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			C
	Тест № 4.	_	2	Сдача
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
34	Профилактика развития заболеваний сердечно-			
	сосудистой системы средствами физической культуры.			
	Принципы энергообеспечения человека при мышечной			
	работе. Утомление и восстановление.			
	Энергообеспечение сердца при мышечной работе.		2	
	Значение физической активности для профилактики	-	2	
	заболеваний. Производственная гимнастика для			
	работников умственного труда. Гигиеническая			
	гимнастика в режиме дня. Оценка тренированности			
	сердечно-сосудистой системы с помощью тестов			
35	Общеразвивающие и специально-подготовительные	_	2	
	упражнения		2	
36	Общеразвивающие и специально-подготовительные	_	2	
	упражнения			
37	Общеразвивающие и специально-подготовительные	_	2	Сдача
	упражнения			нормативов
38	Итоговое занятие по темам 4 -го семестра	-	2	Зачет
	5 семестр			
	Практические занятия		36	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины			
	Физическая культура в текучем учебном году.	-	2	
	Инструктаж по технике безопасности			
2	Физические упражнения для подготовки организма к			
	выполнению работы продолжительное время.			
	Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС		2	
	120-130 уд./мин.)	_	2	
	Женщины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС			
	120-130 уд./мин			
3	Физические упражнения для проработки мышечных			
	групп, связок, суставов. Равномерный бег 1-2 км.	-	2	
	Упражнения на дыхание			
4	Активизация функций организма су помощью			
	физических упражнений к более высокой по мощности	_	2	
	работе. Скоростно-силовые упражнения. Циклические	_	_	
	упражнения для воспитания выносливости			
5	упражнения для воспитания выносливости Общеразвивающие и специально-подготовительные			
5	упражнения для воспитания выносливости Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.		2	Сдача
5	упражнения для воспитания выносливости Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	_	2	Сдача нормативов
	упражнения для воспитания выносливости Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см). Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)	-	2	нормативов
5	упражнения для воспитания выносливости Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	-	2	

		1	ı	Г
	Тест № 3.			
	<i>Мужчины:</i> Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.			
	женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
7	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения для выполнения беговой нагрузки.			
	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный		2	Сдача
	бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.	-	2	нормативов
	Тест № 4.			-
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
8	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно- двигательного аппарата. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями			
	ациклического характера (круговая тренировка по	_	2	
	методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1			
	минута — отдых). Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и			
	гибкости			
9	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно- двигательного аппарата. Повторение.		2	
	Упражнения на расслабление мышц	_	_	
10	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение технике			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины, Женщины: Комплексное развитие	-	2	
	физических качеств (круговая тренировка по методу			
	серийно-интервального упражнения: 15 с. – работа, 45			
1.1	с. – отдых)			
11	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Круговая тренировка по методу серийно-интервального упражнения, 8		2	
	по методу серийно-интервального упражнения, 8 станций. Упражнения на расслабление мышц и	_	2	
	развитие гибкости			
12	Воспитание выносливости упражнениями			
	ациклического характера (круговая тренировка по			
	методу интервального упражнения: 30 с. – работа, 1	_	2	
	мин. 30 с. – отдых). Упражнения на успокоение			
	дыхания и расслабление мышц			
13	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины,			
	брюшного пресса, тазового пояса).		_	
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых	_	2	
	качеств. Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы			
1 /	отдельных групп мышц. Развитие гибкости			
14	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины,		2	
	брюшного пресса, тазового пояса, рук, спины,	_		
	opiomiloro ripecca, rasoboro rionea).			

		1	1	
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых			
	качеств. Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы			
	отдельных групп мышц. Развитие гибкости			
15	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой			Сдача
	выносливости. Упражнения для развития гибкости и	_	2	
	расслабления.			нормативов
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития гибкости и расслабления			
16	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол)			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых			
	качеств, силовой выносливости (использование	_	2	
	тренажеров).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу			
	и гибкость (использование тренажеров)			
17	Общефизическая подготовка. Обучение технике игры			
1,	в волейбол (баскетбол)	_	2	
18	Итоговое занятие по темам 5-го семестра		2	Зачет
10	6 семестр	_		30 ici
	Практические занятия		36	
1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Скольжение по		30	
1	учебной лыжне. Элементы техники попеременного		2	
	двухшажного хода	_	2	
2	Повторение. Тренировка в прохождении дистанции.			
2	Мужчины: 2 км.		2	
	<i>Мужчины</i> : 2 км. <i>Женщины</i> : 1 км. 500 м.	_	2	
3				
3	Совершенствование техники одновременных			
	бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в		2	
	прохождении дистанции.	_	2	
	Мужчины: 3 км.			
4	Женщины: 2 км.			
4	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы			
	и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции.	_	2	
	Мужчины: 2 км.			
	Женщины: 1 км. 500 м.			
5	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп (спины, брюшного пресса, тазового пояса, ног).			
	Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Скоростно-силовые упражнения, работа с	_	2	
	набивными мячами			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
	(воспитание выносливости). Упражнения на силу,			
	гибкость, расслабление			
6	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.		_	
	Мужчины: Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте	_	2	
	и в движении, шагом и бегом. Броски мяча в корзину.			
	Развитие скоростных и силовых качеств.			
	-			

	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и гибкости			
7	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Баскетбол. Индивидуальное действие игрока с мячом. Командные действия, двухсторонняя игра.  Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, тазового пояса, ног	-	2	
8	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Волейбол. Совершенствование техники: подачи, передачи, нападающие удары. Прием мяча, блокирование. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол).  Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого и тазового пояса. Упражнения на расслабление мышц	-	2	
9	Физические упражнения для укрепления мышцу опорно- двигательного аппарата. Мужчины: Волейбол. Двухсторонняя игра. Развитие силовых, скоростно- силовых качеств. Женщины: Аэробная тренировка. Укрепление мышечных групп спины, живота, рук. Упражнение на расслабление мышц, растягивание	-	2	
10	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Футбол. Ведение мяча, остановка мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу, гибкость, расслабление мышц	-	2	
11	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Футбол. Двухсторонняя игра в волейбол. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу и гибкость	-	2	
12	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	-	2	
14	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
15	Общеразвивающие и специально-подготовительные	_	2	Сдача

	VIIDAVIIAIIAG			пормативов
	упражнения. <b>Тест №</b> 1. Прыжок в длину с места (см).			нормативов
	<b>Тест № 2</b> . Бег 100 метров (сек.)			
	Tect № 2. Bet 100 Metpob (cek.)			
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за			
	1 минуту.			
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
16	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
10	упражнения.			
	Тест № 4.		2	Сдача
	<i>Мужчины</i> : Бег 1000 м (мин).	_	2	нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
17	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
1 /	упражнения	-	2	
18	Итоговое занятие по темам семестра		2	Зачет
10	7 семестр	_	2	Janet
	•		40	
1	Практические занятия		40	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины		2	
	Физическая культура в текучем учебном году.	_	2	
_	Инструктаж по технике безопасности			
2	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению работы более высокой			
	мощности. (Проработка мышечных групп связок,	_	2	
	суставов и активизация сердечно-сосудистой и			
	дыхательной систем). Воспитание выносливости			
	упражнениями циклического характера			
3	Активизация функций организма к более			
	эффективному и экономному выполнению физической		2	
	нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения.	-	2	
	Воспитание выносливости упражнениями			
4	циклического характера			
4	Обучение технике игры в футбол (юноши).			
	Активизация функций организма к более			
	эффективному и экономному выполнению физической	_	2	
	нагрузки. Скоростные, силовые, скоростно-силовые			
	упражнения. Воспитание выносливости упражнениями			
	циклического характера			
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.	_	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	_	_	нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.		_	Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	_	2	нормативов
	1 минуту.			TO P. MATTIBOD
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
7	Функциональная подготовка организма к выполнению			Сдача
	физической нагрузки.	_	2	нормативов
	Тест № 4.			TO P. TATTIBOD

	<i>Мужчины</i> : Бег 1000 м (мин).			
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
8	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости. Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
9	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
10	Дозирование физических нагрузок при оздоровительных занятиях (воспитание выносливости, силы). Обучение технике игры в волейбол (баскетбол) Мужчины: Развитие физических качеств (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости)	1	2	
11	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)	-	2	
12	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. (Упражнения для плечевого пояса рук, спины и брюшного пресса, нижних конечностей). Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости (круговая тренировка) Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и укрепление отдельных мышечных групп (использование тренажеров). Развитие гибкости	-	2	
13	Физические упражнения для укрепления мышечных групп, суставов, связок и активизация организма. Обучение технике игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробная тренировка (воспитание выносливости). Развитие силы мышечных групп (использование тренажеров)  Физические упражнения для укрепления мышечных	-	2	
14	чизические упражнения для укрепления мышечных	_	<i>L</i>	

	2.5	I		
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Силовые упражнения на группы мышц			
	(гантельная гимнастика). Женщины: Развитие силы отдельных групп мышц			
	(использование тренажеров)			
15	Общая физическая подготовка. Обучение технике игры			
13	в волейбол (баскетбол)	-	2	
16	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
10	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
	Развитие выносливости (круговая тренировка).	-	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (развитие			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
17	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств.		2	
	Развитие выносливости (круговая тренировка).	-	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (развитие			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
18	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	технике игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие скоростно-силовых качеств.	_	2	
	Развитие выносливости (круговая тренировка).			
	Женщины: Аэробная тренировка (развитие			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
19	(использование тренажеров)			
19	Методика составления комплексов физических упражнений для профилактики позвоночника			
	упражнений для профилактики позвоночника (шейного, верхнегрудинного и поясничного отделов).	-	2	
	Дозировка упражнений			
20	Итоговое занятие по темам 7-го семестра		2	Зачет
20	8 семестр			Ju 101
	Практические занятия		34	
1	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и			
	перемещения, прием мяча). Упражнения с	_	2	
	отягощениями для укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
2	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Повторение. Двусторонняя игра.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
3	Физические упражнения для укрепления мышечных	_	2	

	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу).			
	Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на тренажерах для развития силы			
	отдельных групп мышц			
4	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары.			
	Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на	_	2	
	растягивания.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивания			
5	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	`			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары. Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на		2	
	растягивания.	_		
	<del>-</del>			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивания			
6	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары.		2	
	Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на	-	2	
	растягивания.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивания			
7	Специальные упражнения для профилактики сколиоза.			
	Особенности методики. Дозировка упражнений.	-	2	
	Плоскостопие. Профилактика стопы			
8	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению нагрузки (проработка			
	мышечных групп, связок, суставов и активизация		2	
	сердечно-сосудистой системы). Циклические	_		
	упражнения для воспитания выносливости			
	(размеренный бег)			
9	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки. (Проработка мышечных групп).	_	2	
	Скоростно-силовые упражнения			
10	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки. Скоростно-силовые упражнения.		2	
	Циклические упражнения для воспитания	_		
	выносливости			
11	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки. Скоростно-силовые, силовые	_	2	
	упражнения. Циклические упражнения			

12	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек)	ı	2	Сдача нормативов
13	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту  Тест № 4. Шестиминутный бег (в метрах)	1	2	Сдача нормативов
14	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения	-	2	
15	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.	-	2	
16	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения	ı	2	
17	Итоговое занятие по темам 8-го семестра	1	2	Зачет
	Всего часов	2	444	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 7-07-0912-01 «ФАРМАЦИЯ»

		аудит	чество горных сов	
<b>№</b> п/п	Название раздела, темы	лекций	практических	Формы контроля знаний
	1 семестр	2	-	
	Лекция		-	
1	Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь	2	-	
	Практические занятия	-	70	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Физические упражнения для подготовки организма к выполнению нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
3	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные и силовые упражнения для воспитания быстроты и силы. Циклические упражнения для воспитания выносливости. Обучение	-	2	

	1 6 /			
	техники игры в футбол (юноши)			
4	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростно-силовые упражнения для		_	
	воспитания быстроты и силы. Циклические	-	2	
	упражнения для воспитания выносливости. Обучение			
	техники игры в футбол (юноши)			
5	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые, скоростно-силовые		•	
	упражнения. Циклические упражнения для воспитания	-	2	
	выносливости. Обучение техники игры в футбол			
	(юноши)			
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.	-	2	Сдача
	<b>Тест № 1</b> . Прыжок в длину с места (см.)			нормативов
7	Тест № 2. Бег 100 метров (с.)			
7	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			
	Тест № 3.		2	Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	_	2	нормативов
	1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	женщины: подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
8	Тест № 4.			
0	<i>Мужчины</i> : Бег 1000 м (мин).		2	Сдача
	<i>Мужчины</i> . Бег 1000 м (мин). <i>Женщины</i> : Бег 500 м (мин)	_		нормативов
9	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата			
	(Упражнения для плечевого пояса и рук, спины и			
	брюшного пресса, нижних конечностей). Обучение		_	
	техники игры в волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств. (Упражнения на тренажерах).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
10	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины. Развитие силовых, скоростно-силовых	-	2	
	качеств, развитие гибкости. (Использование			
	тренажеров).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
11	Развитие силы и силовой выносливости, гибкости.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения на тренажерах для развития и	-	2	
	укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка			
12	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие скоростно-силовой, силовой	_	2	
	выносливости, гибкости. (Упражнения на тренажерах).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных			
	уровнях интенсивности и объема физических			

	упражнений			
13	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
13	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.			
	Развитие гибкости. (Упражнения на тренажерах).	-	2	
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных			
	уровнях интенсивности и объема физических			
1.1	упражнений			
14	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.	_	2	
	(Гантельная гимнастика).		2	
	Женщины: Аэробная тренировка на разных уровнях			
	интенсивности. Силовая подготовка с использованием			
	тренажеров			
15	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой			
	выносливости. (Использование тренажеров и	-	2	
	общеразвивающих упражнений).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных			
	уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)			
16				
16	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой	_	2	
	выносливости. (Использование тренажеров и			
	общеразвивающих упражнений).			
	Женщины: Аэробная и силовая тренировка на разных			
	уровнях интенсивности. (Использование тренажеров)			
17	Общая физическая подготовка. Обучение техники игры	_	2	
	в волейбол (баскетбол)			
18	Упражнения для укрепления и развития мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой			
	выносливости. (Использование тренажеров и	_	2	
	общеразвивающих упражнений).			
	Женщины: Аэробная тренировка уровнях			
	интенсивности. Упражнения для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров			
19	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Упражнения для укрепления и развития			
		-	2	
	1 3			
	(Атлетическая гимнастика).			
	Женщины: Аэробная тренировка для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров			

	T -	T	1	<del>                                     </del>
20	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп	-	2	
21	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп отдельных частей тела. (Атлетическая гимнастика). Женщины: Аэробная и ритмическая гимнастика	-	2	
22	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп	-	2	
23	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп	-	2	
24	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для укрепления и развития мышечных групп плечевого пояса и рук, спины и брюшного пресса, ног. Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на тренажерах для развития мышечных групп	-	2	
25	Упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Гантельная гимнастика. Упражнения для развития гибкости. Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития силы и гибкости	-	2	
26	Общая физическая подготовка. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
27	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).  Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.	-	2	

	T		1	Г
	Упражнение на растягивание.			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на			
20	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата			
28	Физические упражнения для развития и укрепления			
	мышечных групп. Обучение техники игры в волейбол			
	(баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости.	-	2	
	Упражнение на растягивание.			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения на			
20	силу и гибкость опорно-двигательного аппарата			
29	Общеразвивающие упражнения типа зарядки.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины. Циклические упражнения для воспитания	_	2	
	выносливости (лыжная или кроссовая подготовка).			
	Женщины: Ритмическая гимнастика. Упражнения для			
20	развития силы и гибкости			
30	Тестирование уровня физической подготовленности:			
	Общеразвивающие и специально-подготовительные			Сдача
	упражнения.	-	2	нормативов
	<b>Тест № 1.</b> Прыжок в длину с места (см).			_
21	<b>Тест № 2</b> . Бег 100 метров (сек.)			
31	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.		2	Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	нормативов
	1 минуту.			_
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
32	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
32	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки.			
	тест № 4.		2	Сдача
	<i>Мужчины</i> : Бег 1000 м (мин).	_	2	нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин).			
33	Основы здорового образа жизни. Современные			
33	оздоровительные системы и основы контроля	_	2	
	физического состояния организма	_	2	
34	Общеразвивающие упражнения	_	2	
35	Итоговое занятие по темам 1 семестра		2	Зачет
33	2 семестр			34-101
	Практические занятия	_	72	
1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Строевые			
1	приемы с лыжами и на лыжах	-	2	
2	Обучение технике попеременно двухшажного хода.			
-	Обучение технике одновременно бесшажного хода.			
	Обучение подъемов и спусков с гор и подъемам.	_	2	
	Тренировка в прохождении дистанции 1 км, м. – 2 км			
3	Совершенствование техники попеременного			
	двухшажного хода, одновременных бесшажного и		_	
	одношажного ходов. Тренировка в прохождении	-	2	
	дистанции 1,5-2 км			
4	Обучение технике одновременного одношажного хода.		_	
	Обучение торможению «плугом». Тренировка на	_	2	
	1	<u> </u>	1	

	дистанции 1,5 км			
5	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в прохождении дистанции 1,5-2 км	-	2	
6	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции: 2 км. – женщины, 3 км. – мужчины	-	2	
7	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы и спуски с гор. Дистанция: 2 км. – женщины, 3 км. – мужчины	-	2	Сдача нормативов
8	Участие в соревнованиях по выполнению норматива по лыжному спорту		2	
9	Основы здорового образа жизни	-	2	
10	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения на силу, гибкость.  Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на силу	-	2	
11	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол) Мужчины: Упражнения для развития мышечных групп отдельных частей тела (использование тренажеров). Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышечных групп с использованием тренажеров	-	2	
12	Общая физическая подготовка. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол)	1	2	
13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивными мячами. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения на силу, гибкость и расслабление. Женщины: Элементы ритмической гимнастики. Упражнения на гибкость и расслабление	1	2	
14	Развитие физических качеств. Методы восстановления организма. Оздоровительная роль физических упражнений. Средства и методы восстановления здоровья. Структура мышечных волокон. Методы развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости, ловкости. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	-	2	
15	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны. Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения, направленные на формирование правильной осанки). Упражнения для развития гибкости. Обучение техники	-	2	

	игры в волейбол (баскетбол)			
16	Общеразвивающие упражнения для формирования			
10	правильной осанки. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	_	2	
	женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,	_	2	
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол)			
17	Общеразвивающие упражнения для формирования			
1 /	правильной осанки. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	_	2	
	женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,	_	2	
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол)			
18	Общеразвивающие упражнения для формирования			
10	правильной осанки. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	_	2	
	женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,	_		
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол)			
19	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой	_	2	
	выносливости (использование тренажеров).		_	
	Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления			
	мышечных групп с использованием тренажеров			
20	Общеразвивающие упражнения для формирования			
-	правильной осанки. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Специальные упражнения для укрепления			
	мышц спины, живота, шейно-воротничковой зоны.	_	2	
	Женщины: Ритмическая гимнастика (упражнения,		_	
	направленные на формирование правильной осанки).			
	Упражнения для развития гибкости. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол)			
21	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости		_	
	(использование	-	2	
	тренажеров). Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробика (воспитание выносливости).			
	Упражнения на силу, гибкость и расслабление			
		1	<u> </u>	<u>I</u>

22	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и силовой выносливости (использование тренажеров). Упражнения для развития гибкости. Женщины: Аэробика (воспитание выносливости). Упражнения на силу, гибкость и расслабление	-	2	
23	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
24	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно- силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
25	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
26	Физические упражнения для укрепления и развития мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Мужчины: Развитие силы и гибкости, силовой выносливости (использование тренажеров). Женщины: Аэробика. Упражнения для укрепления мышечных групп с использованием тренажеров	-	2	
27	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Циклические упражнения для воспитания выносливости.	-	2	
28	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростносиловые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
29	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
30	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба — 3 серии)	-	2	
31	Общеразвивающие подготовительные упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба – 3 серии)	-	2	Сдача нормативов
32	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	-	2	Сдача

	Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с			нормативов
	интервалом отдыха и расслаблением мышц			
33	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800 метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц	-	2	
34	Развитие физических качеств. Методы восстановления организма. Оздоровительная роль физических упражнений. Средства и методы восстановления здоровья. Структура мышечных волокон. Методы развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости, ловкости. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	-	2	
35	Общеразвивающие упражнения	-	2	
36	Итоговое занятие по темам 2 семестра	-	2	Зачет
	3 семестр			
	Практические занятия	-	76	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
3	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разбег. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Силовые и скоростные упражнения для воспитания быстроты и силы. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
5	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Техника бега на средние дистанции. Бег на 1000 метров (в медленном темпе). Прыжок в длину с места. Совершенствование техники отталкивания. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
6	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Воспитание выносливости (равномерный бег 1000 метров). Упражнение на расслабление и успокоение дыхания. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	

7	07			1
7	Общеразвивающие упражнения для подготовки организма к выполнению физической нагрузки. Прыжок в длину с места. Стартовый разбег. Бег 100 метров. Равномерный бег 800 метров. Обучение техники игры в футбол (юноши)	-	2	
8	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.		2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	_	2	нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			_
9	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			C
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	_	2	Сдача
	1 минуту.			нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
10	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			
	Тест № 4.	_	2	Сдача
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).		_	нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
11	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силовых и скоростно-силовых			
	качеств (упражнения на тренажерах).	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развитие силы мышц плечевого пояса,			
	спины, живота			
12	Физические упражнения для укрепления мышечных			
12	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в футбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (ведение мяча, удары по мячу)			
	Тренажеры (развитие силы, силовой выносливости).	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на тренажерах для развития силы			
	отдельных групп мышц			
13	- · ·			
13	Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	мужчины: Футбол (элементы техники игры в футболе,			
	эстафета с ведением мяча). Упражнения на тренажерах		2	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_		
	для развития и укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп с			
1.4	использованием тренажеров и других средств			
14	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Футбол (элементы техники игры см.			
	рабочую программу). Упражнения на тренажерах для			
	укрепления мышечных групп.			

	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и гибкости с использованием			
	тренажеров и других средств			
15	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол). <i>Мужчины</i> : Футбол. Двусторонняя игра. Упражнения на			
	тренажерах для укрепления мышечных групп.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости с			
	использованием отягощений			
16	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	<i>Мужчины</i> : Футбол (элементы тактики игры: нападение, защита и коллективные действия). Развитие		2	
	силы, гибкости силовой выносливости с	_	2	
	использованием тренажеров. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
17	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол (техника ведения и остановка мяча.	-	2	
	Двусторонняя игра). Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости с			
18	использованием тренажеров			
10	Физические упражнения для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата. Обучение техники	_	2	
10	игры в волейбол (баскетбол)			
19	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол)	-	2	
20	Физические упражнения для укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).	-	2	
	Мужчины: Футбол – двусторонняя игра. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
21	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры в	_	2	
22	волейбол (баскетбол) Упражнения на качественную подготовку опорно-			
	двигательного аппарата. Обучение техники игры в			
	волейбол (баскетбол).  Мужчины: Футбол – двусторонняя игра.	-	2	
	<i>Женщины</i> : Аэробика или ритмическая гимнастика			
23	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры в	_	2	
24	волейбол (баскетбол)		_	
24	Упражнения для укрепления мышечных групп опорнодвигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и	-	2	
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары). Развитие силы. Упражнения на растягивание.			
	т азвитие силы. э пражнения па растягивание.			

	270		1	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивание			
25	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары).			
	Развитие силы. Упражнения на растягивание.	_	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивание			
26	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (техника защиты, стойки и			
	перемещения, прием мяча). Управления с	_	2	
	отягощениями для укрепления мышечных групп.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для развития силы и гибкости			
27	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
21	двигательного аппарата.			
	двигательного аппарата. <i>Мужчины</i> : Повторение материала уроков № 24 и 26.			
		-	2	
	Двусторонняя игра.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
20	Упражнения для развития силы и гибкости			
28	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (индивидуальные, групповые и		2	
	командные действия). Двухсторонняя игра.	_	2	
	Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Аэробика			
	или ритмическая гимнастика. Упражнения для			
20	развития силы и гибкости			
29	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (индивидуальные, групповые и			
	командные действия). Двухсторонняя игра.	-	2	
	Упражнения на силу, гибкость. Женщины: Аэробика			
	или ритмическая гимнастика. Упражнения для			
	развития силы и гибкости			
30	Общеразвивающие упражнения. Обучение техники			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на		2	
	дыхание и расслабление.	_		
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на укрепление мышечных групп.			
	Упражнения на дыхание и расслабление			
31	Общеразвивающие упражнения. Обучение техники			
	игры волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения			
	на укрепление мышечных групп. Упражнение на	-	2	
	дыхание и расслабление			
	женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	min philinicolar initiation.	<u> </u>	L	

	Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление			
32	Общеразвивающие упражнения. Обучение техники игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнение на дыхание и расслабление. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление	-	2	
33	Общеразвивающие упражнения. Обучение техники игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп плечевого пояса, спины, брюшного пресса	-	2	
34	Общеразвивающие упражнения. Обучение техники игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп плечевого пояса, спины, брюшного пресса	-	2	
35	Общеразвивающие упражнения. Обучение техники игры волейбол (баскетбол). Мужчины: Волейбол. Двусторонняя игра. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнение на дыхание и расслабление. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на укрепление мышечных групп. Упражнения на дыхание и расслабление	-	2	
36	Общеразвивающие упражнения. Обучение техники игры волейбол (баскетбол).  Мужчины: Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса рук, спины, брюшного пресса.  Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для укрепления мышечных групп плечевого пояса, спины, брюшного пресса	-	2	
37	Общеразвивающие упражнения	-	2	
38	Итоговое занятие по темам 3 семестра	-	2	Зачет
	4 семестр		72	
	Практические занятия  Совершенствование техники попеременного			
1	двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор	-	2	
2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение подъемов и спусков с гор	-	2	
3	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции. Мужчины: 2 км. Женщины: 1 км	-	2	

_				
4	Совершенствование техники одновременного			
	одношажного хода.	-	2	
	Мужчины: 3 км.			
	Женщины: 2 км			
5	Совершенствование техники попеременного		2	
	двухшажного и одношажных ходов. Тренировка в	-	2	
	преодолении дистанции			
6	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемы	_	2	
	и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции			
7	Совершенствование техники одновременного			
	одношажного хода.		2	
	Мужчины: 3 км.	_	2	
	Женщины: 2 км			
8	Соревнования по лыжному спорту	-	2	
9	Здоровый образ жизни основа творческого долголетия	-	2	
10	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля			
	и передача мяча двумя руками, на месте и в движении).			
	Упражнения на силу, гибкость использованием	_	2	
	тренажеров и отягощений.		2	
	женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	**			
	Упражнения для укрепления мышечных групп отдельных частей тела			
11				
11	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Баскетбол (техника владения мячом, ловля			
	и передача мяча двумя руками, на месте и в движении).		2	
	Упражнения на силу, гибкость использованием	-	2	
	тренажеров и отягощений.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп			
1.5	отдельных частей тела			
12	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Баскетбол (передвижения обычными и			
	приставными шагами). Взаимодействия двух игроков.			
	Упражнения для развития отдельных мышечных групп	-	2	
	с использованием тренажеров, отягощений.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного			
	пресса			
13	Общеразвивающие упражнения на качественную		2	
	подготовку опорно-двигательного аппарата		<u> </u>	
14	Общеразвивающие упражнения на качественную			
	подготовку опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от			
	щита или корзины, перехваты, противодействия		2	
	броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие	_	2	
	групп мышц.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения на растягивание и расслабление			
	1	<u> </u>	<u> </u>	i

		1	ı	T
15	Общеразвивающие упражнения на качественную подготовку опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Техника овладения мячом: при отскоке от щита или корзины, перехваты, противодействия броскам. Двусторонняя игра. Упражнения на развитие групп мышц.	-	2	
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения на растягивание и расслабление			
16	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры волейбол (баскетбол)	-	2	
17	Общеразвивающие упражнения для основных групп мышц: спина, плечевой пояс, брюшной пресс. Мужчины: Баскетбол. Двусторонняя игра. Женщины: Упражнения укрепляющие мышцы разгибатели корпуса. Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости	-	2	
18	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры волейбол (баскетбол)	-	2	
19	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно- двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ (Общеразвивающие упражнения)	-	2	
20	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно- двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
21	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно- двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
22	Общеразвивающие упражнения на группы мышц опорно- двигательного аппарата. Общефизическая подготовка. Обучение техники игры в волейбол (баскетбол). Проведение студентами комплекса ОРУ	-	2	
23	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления	-	2	
24	Физические упражнения для развития и укрепления мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Мужчины: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития гибкости и расслабления. Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости и расслабления	-	2	
25	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению физической нагрузки (проработка мышечных групп, связок суставов и	-	2	

	активизация сердечно-сосудистой и дыхательной			
	систем). Циклические упражнения для воспитания			
	выносливости			
26	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке (проработка мышечных групп). Скоростно-			
	силовые упражнения. Циклические упражнения для	-	2	
	воспитания выносливости. Обучение техники игры в			
	футбол (юноши)			
27	Функциональная подготовка организма к физической			
	нагрузке. Скоростные, силовые упражнения.			
	Циклические упражнения для воспитания	-	2	
	выносливости. Обучение техники игры в футбол			
	(юноши)			
28	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
	Техника бега на короткие дистанции. Сочетание бега и	_	2	
	ходьбы (200 м бег трусцой, 100 м ускоренная ходьба –		2	
	3 серии). Обучение техники игры в футбол (юноши)			
29	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.			
	Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег бег по			
	дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с	-	2	
	интервалом отдыха и расслаблением мышц. Обучение			
20	техники игры в футбол (юноши)			
30	Общеразвивающие упражнения. Прыжковые			
	упражнения. Семенящий бег, с высоким подниманием		2	
	бедра. Ускорение по 20 метров. Равномерный бег 800	-	2	
	метров. Упражнения на дыхание и расслабление мышц.			
21	Обучение техники игры в футбол (юноши)			
31	Общеразвивающие и специально-подготовительные			Сдача
	упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см.)	-	2	сдача нормативов
	<b>Тест № 2</b> . Бег 100 метров (сек.)			пормативов
32	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
32	упражнения.			
	Тест № 3.			_
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	_	2	Сдача
	1 минуту.		_	нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
33	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			Crows
	Тест № 4.	_	2	Сдача
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
34	Профилактика развития заболеваний сердечно-			
	сосудистой системы средствами физической культуры.			
	Принципы энергообеспечения человека при мышечной			
	работе. Утомление и восстановление.			
	Энергообеспечение сердца при мышечной работе.	_	2	
	Значение физической активности для профилактики			
	заболеваний. Производственная гимнастика для			
	работников умственного труда. Гигиеническая			
	гимнастика в режиме дня. Оценка тренированности			

	сердечно-сосудистой системы с помощью тестов			
35	Общеразвивающие упражнения	_	2	
36	Итоговое занятие по темам 4 семестра	_	2	Зачет
30	5 семестр			34 101
	Практические занятия	_	34	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины		0.	
	Физическая культура в текучем учебном году.	_	2	
	Инструктаж по технике безопасности			
2	Физические упражнения для подготовки организма к			
	выполнению работы продолжительное время.			
	Мужчины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС		2	
	120-130 уд./мин.)	-	2	
	Женщины: Непрерывный бег в течение 3-4 минут (ЧСС			
	120-130 уд./мин.)			
3	Физические упражнения для проработки мышечных			
	групп, связок, суставов. Равномерный бег 1-2 км.	-	2	
	Упражнения на дыхание			
4	Активизация функций организма су помощью			
	физических упражнений к более высокой по мощности	_	2	
	работе. Скоростно-силовые упражнения. Циклические	_	2	
	упражнения для воспитания выносливости			
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные			_
	упражнения.	_	2	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).		_	нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			
6	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			
	Tect № 3.		2	Сдача
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	-	2	нормативов
	1 минуту. Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			_
	,			
7	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту Общеразвивающие и специально-подготовительные			
,	упражнения для выполнения беговой нагрузки.			
	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата, Равномерный			Сдача
	бег (кроссовая подготовка) 1-1,5 км.	-	2	нормативов
	Тест № 4.			- r
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
8	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно- двигательного аппарата. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Воспитание выносливости упражнениями			
	ациклического характера (круговая тренировка по	-	2	
	методу интервального упражнения: 30 сек. работа, 1			
	минута — отдых).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и			
	гибкости			
9	Физические упражнения для укрепления мышц		2	
	опорно- двигательного аппарата. Повторение	-	2	
	материала занятия № 8. Упражнения на расслабление			

	мышц			
10	Физические упражнения для укрепления мышц			
10	опорно-двигательного аппарата. Обучение техники			
	игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины, Женщины: Комплексное развитие	_	2	
	физических качеств (круговая тренировка по методу		2	
	серийно-интервального упражнения: 15 с. – работа, 45			
	с. – отдых)			
1.1				
11	Физические упражнения для укрепления мышц			
	опорно-двигательного аппарата. Круговая тренировка		2	
	по методу серийно-интервального упражнения, 8	_	2	
	станций. Упражнения на расслабление мышц и			
10	развитие гибкости			
12	Воспитание выносливости упражнениями			
	ациклического характера (круговая тренировка по		2	
	методу интервального упражнения: 30 с. – работа, 1	-	2	
	мин. 30 с. – отдых). Упражнения на успокоение			
	дыхания и расслабление мышц			
13	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп (плечевого пояса, рук, спины,			
	брюшного пресса, тазового пояса).		2	
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых	-	2	
	качеств. Упражнения для развития гибкости.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы			
	отдельных групп мышц. Развитие гибкости			
14	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых	_	2	
	качеств, силовой выносливости (использование		_	
	тренажеров).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу			
	и гибкость (использование тренажеров)			
15	Общефизическая подготовка. Обучение техники игры в	_	2	
	волейбол (баскетбол)			
16	Общеразвивающие упражнения	-	2	
17	Итоговое занятие по темам 5 семестра	-	2	Зачет
	6 семестр	T		
	Практические занятия	-	34	
1	Подбор и подгонка лыжного инвентаря. Скольжение по		_	
	учебной лыжне. Элементы техники попеременного	-	2	
	двухшажного хода			
2	Повторение материала занятия № 19. Тренировка в			
	прохождении дистанции.	_	2	
	Мужчины: 2 км.			
	<i>Женщины</i> : 1 км. 500 м			
3	Совершенствование техники одновременных			
	бесшажного и одношажного ходов. Тренировка в		_	
	прохождении дистанции.	-	2	
	Мужчины: 3 км.			
4	Женщины: 2 км		2	
4	Совершенствование техники, лыжных ходов. Подъемы	_	2	

	и опуски с вор. Тронировка в проусметочни вистеми			
	и спуски с гор. Тренировка в прохождении дистанции.			
	Мужчины: 2 км.			
	<i>Женщины</i> : 1 км. 500 м			
5	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп (спины, брюшного пресса, тазового пояса, ног).			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Скоростно-силовые упражнения, работа с	_	2	
	набивными мячами.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика			
	(воспитание выносливости). Упражнения на силу,			
	гибкость, расслабление			
6	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте			
	и в движении, шагом и бегом. Броски мяча в корзину.	_	2	
	Развитие скоростных и силовых качеств.		_	
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие силы и			
	гибкости			
7	Физические упражнения для укрепления мышечных			
'	групп опорно-двигательного аппарата.			
	трупп опорно-двигательного аппарата. <i>Мужчины</i> : Баскетбол. Индивидуальное действие			
	игрока с мячом. Командные действия, двухсторонняя		2	
		_		
	игра.			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения для			
	укрепления мышц спины, живота, тазового пояса, ног			
8	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол. Совершенствование техники:			
	подачи, передачи, нападающие удары. Прием мяча,			
	блокирование. Развитие силовых и скоростно-силовых	_	2	
	качеств. Обучение техники игры в волейбол		_	
	(баскетбол)			
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения для			
	укрепления мышц спины, живота, плечевого и тазового			
	пояса. Упражнения на расслабление мышц			
9	Физические упражнения для укрепления мышцу			
	опорно- двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол. Двухсторонняя игра. Развитие			
	силовых, скоростно- силовых качеств.	_	2	
	Женщины: Аэробная тренировка. Укрепление			
	мышечных групп спины, живота, рук. Упражнение на			
	расслабление мышц, растягивание			
10	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Футбол. Ведение мяча, остановка мяча,	_	2	
	удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии.		_	
	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу,			
	гибкость, расслабление мышц			
11	Физические упражнения для укрепления мышечных			
11	групп опорно-двигательного аппарата.	_	2	
	трупп опорно-двигательного аппарата.  Мужчины: Футбол. Двухсторонняя игра в волейбол.	_		
	тульчины. Футоол. двухоторонняя игра в вольноол.	<u> </u>	<u> </u>	

	Женщины: Аэробная тренировка. Упражнения на силу и гибкость			
12	Функциональная подготовка организма к физической нагрузке. Скоростные, силовые упражнения. Циклические упражнения для воспитания выносливости	-	2	
13	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Равномерный бег 500 метров. Стартовый разбег, бег по дистанции 100 метров отрезками по 20-30 метров с интервалом отдыха и расслаблением мышц	ı	2	
14	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения.  Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).  Тест № 2. Бег 100 метров (сек.).  Тест № 3.  Мужчины: Подтягивание на перекладине — к-во раз за 1 минуту.  Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на спине, ноги согнуты под углом» — к-во раз за 1 минуту	-	2	Сдача нормативов
15	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. <b>Тест № 4</b> . <i>Мужчины</i> : Бег 1000 м (мин). <i>Женщины</i> : Бег 500 м (мин)	-	2	Сдача нормативов
16	Общеразвивающие упражнения	-	2	
17	Итоговое занятие по темам 6 семестра	-	2	Зачет
	7 семестр		T	
	Практические занятия	-	34	
1	Организационные вопросы по изучению дисциплины Физическая культура в текучем учебном году. Инструктаж по технике безопасности	-	2	
2	Физические упражнения для подготовки функций организма к выполнению работы более высокой мощности. (Проработка мышечных групп связок, суставов и активизация сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Воспитание выносливости упражнениями циклического характера	1	2	
3	Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростно-силовые и силовые упражнения. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера	-	2	
4	Обучение техники игры в футбол (юноши). Активизация функций организма к более эффективному и экономному выполнению физической нагрузки. Скоростные, силовые, скоростно-силовые упражнения. Воспитание выносливости упражнениями циклического характера	-	2	
5	Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	-	2	Сдача нормативов

	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			
6	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			_
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за	_	2	Сдача
	1 минуту.		_	нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
7	Функциональная подготовка организма к выполнению			
	физической нагрузки.			
	Тест № 4.	-	2	Сдача
	Мужчины: Бег 1000 м (мин).			нормативов
	Женщины: Бег 500 м (мин)			
8	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп, суставов, связок и активизация организма.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости.	-	2	
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
9	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп, суставов, связок и активизация организма.			
	Обучение техники игры в волейбол (баскетбол).			
	Мужчины: Развитие силы, силовой выносливости	_	2	
	(использование тренажеров).	-		
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
	выносливости). Развитие силы мышечных групп			
	(использование тренажеров)			
10	Дозирование физических нагрузок при			
	оздоровительных занятиях (воспитание выносливости,			
	силы). Обучение техники игры в волейбол (баскетбол)		_	
	Мужчины: Развитие физических качеств	-	2	
	(использование тренажеров).			
	Женщины: Аэробная тренировка (воспитание			
4.4	выносливости)			
11	Физические упражнения для укрепления и развития			
	мышечных групп опорно-двигательного аппарата.			
	(Упражнения для плечевого пояса рук, спины и			
	брюшного пресса, нижних конечностей).			
	Мужчины: Развитие силовых, скоростно-силовых	-	2	
	качеств. Развитие общей выносливости (круговая			
	тренировка).			
	Женщины: Аэробная тренировка. Развитие и			
	укрепление отдельных мышечных групп			
12	(использование тренажеров). Развитие гибкости			
12	Физические упражнения для укрепления мышечных			
	групп опорно-двигательного аппарата. Обучение			
	техники игры в волейбол (баскетбол).		2	
	<i>Мужчины</i> : Силовые упражнения на группы мышц (гантельная гимнастика).	-	2	
	(тантельная гимнастика). Женщины: Развитие силы отдельных групп мышц			
	(использование тренажеров)			
	(nononboughing thoughop)		<u> </u>	<u> </u>

1.4 37	(баскетбол)		2	
групп оп техники иг <i>Мужчины</i> : Развитие в <i>Женщины</i> : выносливо	я для укрепления и развития мышечных орно-двигательного аппарата. Обучение ры в волейбол (баскетбол). Развитие скоростно-силовых качеств. ыносливости (круговая тренировка). Аэробная тренировка (развитие сти). Развитие силы мышечных группание тренажеров)	-	2	
15 Методика упражнени (шейного,	составления комплексов физических	-	2	
16 Общеразви	вающие упражнения	-	2	
17 Итоговое за	анятие по темам 7 семестра	-	2	Зачет
	8 семестр			
	кие занятия	-	32	
двигательн Мужчины: перемещен отягощени: Женщины: Упражнени	ими для укрепления мышечных групп. Аэробика или ритмическая гимнастика.  я для развития силы и гибкости	-	2	
двигательн Мужчины: Женщины:	я для укрепления мышечных групп опорно- ого аппарата. Двусторонняя игра. Аэробика или ритмическая гимнастика. я для развития силы и гибкости	-	2	
3 Физически групп опор Мужчины: Тренажеры Женщины: Упражнени	е упражнения для укрепления мышечных но-двигательного аппарата. Футбол (ведение мяча, удары по мячу). (развитие силы, силовой выносливости). Аэробика или ритмическая гимнастика. я на тренажерах для развития силы групп мышц	-	2	
двигательн Мужчины: перемещен Двусторон растягиван Женщины: Упражнени упражнени двигательн Мужчины:	ия, подачи, передачи и нападающие удары. няя игра. Развитие силы. Упражнения на ия. Аэробика или ритмическая гимнастика.	-	2	

	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
	упражнения на растягивания			
6	Упражнения для укрепления мышечных групп опорно-			
	двигательного аппарата.			
	Мужчины: Волейбол (стойка волейболиста и			
	перемещения, подачи, передачи и нападающие удары.		2	
	Двусторонняя игра. Развитие силы. Упражнения на	-	2	
	растягивания.			
	Женщины: Аэробика или ритмическая гимнастика.			
	Упражнения для укрепления мышечных групп,			
7	упражнения на растягивания			
7	Специальные корригирующие упражнения для			
	профилактики сколиоза. Особенности методики.	-	2	
	Дозировка упражнений. Плоскостопие. Профилактика			
0	СТОПЫ			
8	Физические упражнения для подготовки функций			
	организма к выполнению нагрузки (проработка			
	мышечных групп, связок, суставов и активизация	-	2	
	сердечно-сосудистой системы). Циклические			
	упражнения для воспитания выносливости			
9	(размеренный бег)			
9	Функциональная подготовка организма к выполнению физической нагрузки. (Проработка мышечных групп).		2	
	Скоростно-силовые упражнения.	-	2	
10	Функциональная подготовка организма к выполнению			
10	физической нагрузки. Скоростно-силовые упражнения.			
	Циклические упражнения для воспитания	-	2	
	выносливости			
11	Функциональная подготовка организма к выполнению			
11	физической нагрузки. Скоростно-силовые, силовые	_	2	
	упражнения. Циклические упражнения			
12	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.		_	Сдача
	Тест № 1. Прыжок в длину с места (см).	-	2	нормативов
	Тест № 2. Бег 100 метров (сек.)			1
13	Общеразвивающие и специально-подготовительные			
	упражнения.			
	Тест № 3.			
	Мужчины: Подтягивание на перекладине – к-во раз за		2	Сдача
	1 минуту.	-	2	нормативов
	Женщины: Подъемы туловища из положения «лежа на			_
	спине, ноги согнуты под углом» – к-во раз за 1 минуту			
	Тест № 4. Шестиминутный бег (в метрах)			
14	Теоретический раздел. Опрос студентов по программе		2	Сдача
	теоретического курса	-		нормативов
15	Общеразвивающие упражнения	-	2	
16	Итоговое занятие по темам 8 семестра	-	2	Зачет
	Всего часов	2	424	

#### ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Литература

#### Основная:

- 1. Сотский, Н. Б. Биомеханика : учебник / Н. Б. Сотский. Минск : РИВШ, 2023. 216 с.
- 2. Купчинов, Р. И. Повышение общей работоспособности в физическом воспитании студентов : учеб.- метод. пособие (гриф УМО по высшему медицинскому, фармацевтическому образованию) / Р. И. Купчинов. Минск : БГМУ, 2020. 99 с.
- 3. Жадько, Д. Д. Самостоятельная работа студентов по физической культуре в учреждениях высшего образования : учеб.-метод. пособие (гриф УМО по высшему медицинскому, фармацевтическому образованию). Гродно : ГрГМУ, 2020. 207 с.

#### Дополнительная:

- 4. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т. А. Глазько [и др.]. Минск : МГЛУ, 2017. 300 с.
- 5. Ванда, А. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорнодвигательного аппарата : учеб. пособие / А. С. Ванда, Т. А. Глазько. Минск : БГМУ, 2016. 152 с.
- 6. Ванда, А. С. Показанные и противопоказанные упражнения при различных заболеваниях на занятиях физической культурой : метод. рекомендации / Е. С. Ванда, К. Ю. Романов. Минск : БГМУ, 2015. 18 с.
- 7. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. Минск : БГУ, 2016. 191 с. : ил.

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Линейный (традиционный) метод (лекция, практические занятия)

# ЗАЧЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Студенты в конце семестров сдают зачет по учебной дисциплине «Физическая культура». В содержание зачетных требований включается:

систематическое посещение учебных занятий;

знание теоретического раздела учебной программы по учебной дисциплине (в т.ч. знание противопоказаний к выполнению физических упражнений и отдельных видов физической активности (приложение 5);

усвоение профессионально-прикладных навыков по определению физического развития и работоспособности организма;

овладение техникой изучаемых физических упражнений;

усвоение навыков по использованию средств физической культуры в оздоровительных целях, в профессионально-прикладной подготовке и

физкультурно-спортивной деятельности;

самостоятельное еженедельное выполнение рекомендуемого объема физических нагрузок;

выполнение контрольных нормативов и требований по общей и профессионально-прикладной физической подготовке.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые контрольные нормативы по объективным причинам, могут быть аттестованы при условии систематического посещения занятий и сдачи зачетных требований по остальным разделам учебной программы.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период и/или посещающие занятия ЛФК (в учреждении здравоохранения), выполняют контрольные тесты для оценки уровня функциональных показателей кардиореспираторной, вегетативной нервной систем; сдают зачетные требования теоретического раздела учебной программы.

Оценка социально-личностных компетенций обучающихся

Шкалы оценок. Оценка учебных достижений студентов осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедры по учебным отделениям, выполняется поэтапно (дважды: в начале и в конце учебного года), в соответствии с избранной шкалой оценок (приложения 1, 2, 3, 4).

Оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии.

Критерии успеваемости:

организационный регулярность посещения теоретических И практических учебных занятий; участие в физкультурно-оздоровительных, различного спортивных мероприятиях спортивно-массовых И практическое содействие профессорско-преподавательскому составу физкультурно-оздоровительных, организации проведении спортивномассовых и спортивных мероприятий (независимо от медицинской группы; участие в соревнованиях в составе группы поддержки, болельщиков);

общеобразовательный — усвоение студентом знаний, предусмотренных теоретическим разделом программы;

методический — овладение организационными основами физической культуры, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта; формирование умений и навыков по организации профессионально-прикладной физической подготовки; выполнение практических заданий по организации, методике самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

практический — оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности в форме тестирования для всех учебных отделений; внедрение в режим дня и ежедневное использование наиболее эффективных средств физического воспитания, видов и методов самоконтроля психофизического состояния.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей, как отдельных контрольных нормативов, так и итогового уровня физической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

диагностика в рамках методического раздела предполагает собеседование по темам учебной программы с определением владения темой (владеет или не владеет) и/или выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями (владеет или не владеет);

диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку и посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед ним.

В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий. Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учетом особенностей заболевания не чаще 2-3 раз в неделю, включая занятия физической культурой по расписанию).

#### ОСНОВНАЯ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНЫЕ ГРУППЫ

В начале 1, 3, 5, 7, 9 семестров проводится анализ уровня здоровья обучающихся согласно медицинским справкам, оценка реакции сердечнососудистой системы на дозированную физическую нагрузку (пробы Руффье).

Методика выполнения пробы Руффье: после 5 минут покоя измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС) в положении сидя (Р1). Затем выполняется нагрузка (30 глубоких приседаний в течение 40 с), после чего в положении стоя измеряется ЧСС (Р2) и повторный подсчет ЧСС через 1 мин отдыха в положении сидя (Р3). Оценка проводится по формуле:

$$4 \times (P1 + P2 + P3) - 200$$

Согласно классификации, предложенной Руффье, результат 0 оценивается, как отлично; от 0 до 5 – хорошо; 6–10 – посредственно; 11–15 – слабо; 15 – неудовлетворительно.

Во 2, 4, 6, 8, 10 семестрах проводится оценка реакции сердечнососудистой системы на дозированную физическую нагрузку (проба Руффье), оценка физической подготовленности – контрольные упражнения (приложение 2, табл.1,2).

Обучающиеся с 1-3 уровнями подготовленности (соответственно низкий, ниже среднего и средний) не сдают тест «Челночный бег 4х9 м», а также вместо тестов «Бег 500 м» у девушек и «Бег 1000 м» у юношей» сдают тест 12-минутный бег в сочетании с ходьбой.

Оценка уровня общей выносливости (12-минутный бег в сочетании с ходьбой по самочувствию и уровню подготовленности студентов).

У девушек количество метров, преодолеваемых за 12 мин, равное 2500 оценивается пятью баллами, 2300 — четырьмя, 2100 — тремя, 1800 — двумя и 1600 — одним баллом.

У юношей количество метров, преодолеваемых за 12 мин, равное 3000 оценивается пятью баллами, 2600 — четырьмя, 2400 — тремя, 2100 — двумя и 1800 — одним баллом.

Таблица 1. Нормативы уровня физической подготовленности для девушек

	Уровни, баллы										
Тесты	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150,00	160,00	165,00	170,00	174,00	180,00	184,00	190,00	202 и более	
Наклон вперед, см	3 и менее	7,00	11,00	12,00	14,00	16,00	19,00	20,00	24,00	28 и более	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4,00	5,00	6,00	8,00	10,00	12	13,00	17,00	21 и более	
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30,00	34,00	37,00	40,00	42,00	45,00	47,00	51,00	56 и более	
Челночный бег 4 х 9 м, с	13,16 и более	12,60	12,13	11,90	11,65	11,20	11,00	10,80	10,60	10 и менее	
"Планка"	0	20	40	60	80	100	120	140	160	180	
Бег 100 м, с	18,50	18,00	17,70	17,50	16,90	16,70	16,20	16,00	15,7	15,50 и менее	
Бег 500 м, мин., с	2,25 и более	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40 и менее	

Таблица 2. Нормативы уровня физической подготовленности для юношей

	Уровни, баллы									
Тесты	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205,0	218,00	222,00	230,00	233,00	240,00	245,00	255,00	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4,00	7,00	9,00	11,00	13,00	15,00	17,00	21,00	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24,00	27,00	30,00	35,00	40,00	45	47,00	55,00	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6,00	9,00	10,00	11,00	13,00	15,00	16,00	20,00	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35,00	39,00	41,00	44,00	46,00	48,00	51,00	55,00	60 и более
Челночный бег 4 x 9 м, с	12,96 и более	10,80	10,28	10,00	9,80	9,60	9,40	9,28	9,10	8,9 и менее
"Планка",с	0	50	70	90	110	130	150	170	190	210
Бег 100 м, с	15,00 и более	14,60	14,40	14,20	14,00	13,80	13,60	13,40	13,20	13,00 и менее
Бег 1000 м, мин., с	4,00 и более	3,50	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,00 и менее

# Контрольные тесты для оценки уровня физического состояния организма студентов специальных медицинских групп

Оценка физического и функционального состояния проводится на основании метода индексов и функциональных проб. Эффективность занятий оценивается в первую очередь положительной динамикой функциональных показателей и повышением адаптационных возможностей организма к физической нагрузке.

#### Длина тела.

Memoдика выполнения. Обследуемый становится на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке, касаясь ее тремя точками: пятками, ягодицами и межлопаточной областью; руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь. Голова в наклонном положении, при котором нижний край глазницы и козелковая точка раковины уха находятся на одной горизонтали. Подвижную планку-муфту ростомера опускают до полного соприкосновения с верхушечной точкой головы и производят отсчет. Точность измерения -  $\pm$  0,5 см.

#### Масса тела.

Mетодика выполнения. Обследуемый при взвешивании становится на середину площадки медицинских весов. Измерение фиксируется с точностью до  $\pm 50$ г.

## Контрольные тесты для оценки уровня функциональных показателей кардиореспираторной, вегетативной нервной систем

# Проба Мартинэ – Кушелевского (20 приседаний за 30 с)

Методика выполнения. После пятиминутного отдыха в положении сидя измерить пульс за 10 с, затем в течение 30 с выполнять 20 приседаний с подниманием рук вперед и последующим опусканием. Сразу после приседаний измерить пульс в положении стоя за 6 с, затем измерить его еще 3 раза в положении сидя: в конце 1, 2 и 3 минут восстановительного периода — за 10 с.

Оценка. Увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) после нагрузки до 20% оценивается на «отлично», 20–45% - «хорошо», 46-60% - «удовлетворительно», 61-100% - «неудовлетворительно», более 101% - «очень плохо». Восстановление пульса на 1-й минуте — оценивается на «отлично», на 2-й минуте - «хорошо», на 3-й - «удовлетворительно», на 4-й минуте - «неудовлетворительно».

# Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

*Методика выполнения*. После пятиминутного отдыха в положении сидя студент делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем полный вдох (80-90% от максимального), при этом закрывает рот и одновременно зажимает пальцами нос. Отмечается время от момента задержания дыхания до ее прекращения.

В норме у здорового человека проба Штанге составляет не менее 50-60 с. При заболевании (переутомлении) это время значительно короче (табл. 3).

## *Проба Генчи* (задержка дыхания на выдохе)

Методика выполнения. В положении сидя студент выполняется последовательно 2-3 вдоха и выдоха, затем делает свободный неполный выдох (на три четверти) через рот, зажимает нос пальцами и задерживает дыхание на время до появления неприятных ощущений, которое фиксируется по секундомеру. Момент вдоха через рот фиксируется остановкой секундомера.

При хорошей физической подготовленности задержка дыхания может достигать 60-90 с, так как в процессе занятий физкультурой устойчивость к гипоксии повышается. У нетренированных людей проба Генчи составляет около 25-30 с (табл.3).

Таблица 3 Опенка пробы Штанге и Генчи, с

	Ogenka npoobi mranie u i en in; e									
Вид	Пол	Оценка								
испытаний		отл.	xop.	уд.	неуд.					
Проба	Женщины	50 и выше	40-49	30-39	30 и ниже					
Штанге	Мужчины	60 и выше	50-59	35-49	35 и ниже					
Проба	Женщины	40 и выше	32-39	25-31	24 и ниже					
Генчи	Мужчины	50 и выше	40-49	30-39	29 и ниже					

## Ортостатическая проба

Методика выполнения. После пятиминутного отдыха в положении лежа на спине подсчитать ЧСС за 15 с, пересчитав данные ЧСС за 1 мин, затем спокойно встать и снова измерить пульс за 15 с. Найти разницу между частотой пульса в вертикальном и горизонтальном положениях.

Оценка. При увеличении ЧСС на 6-16 уд./мин реакция считается оптимальной и свидетельствует о благоприятном соотношении тонуса симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. При учащении пульса более чем на 16 уд./мин — реакция удовлетворительная, указывающая на склонность к симпатикотонии. При разнице, равной 25 и более ударов (выраженная симпатикотония), реакция организма неблагоприятная, необходимо серьезно проанализировать возможные причины, показавшие признаки напряжения в работе сердца и слабой приспособляемости системы кровообращения.

Таким образом, учащение ЧСС на 6–16 уд/мин оценивается на «хорошо», 17–24 уд/мин на «удовлетворительно», 25 и более – «неудовлетворительно».

# Определение максимального потребления кислорода (МПК)

Величина максимального потребления кислорода (МПК) — важнейший показатель, характеризующий максимальную производительность системы транспорта кислорода, физическую работоспособность, предельные возможности (мощность) аэробного энергообеспечения (максимальной аэробной способности). Высокие показатели МПК являются надежным свидетельством высокого сердечного, дыхательного, эндокринного и других физиологических резервов организма, высокого соматического здоровья.

Определение МПК с использованием однократной нагрузки в виде преодоления быстрым шагом двухкилометровой дистанции предложена в

материалах «Еврофит для взрослых» Советом Европы в 1995 г. И рекомендовано для тестирования в физкультурно-оздоровительной работе. Уравнение для определения МПК для мужчин:

МПК = 184,9 - 4,65 \* время -0,22 \* ЧСС -0,26 \* возраст -1,05 \* ИМТ Уравнение для определения МПК для женщин:

МПК = 
$$116.2 - 2.98 * время - 0.11 * ЧСС - 0.14 * возраст - 0.39 * ИМТ$$

Где МПК выражается в мл/кг/мин; время — продолжительность преодоления двух километров шагом в минутах (например, 15 мин 30 с = 15,5 мин); ЧСС — количество сердечных сокращений в 1 мин в конце дистанции; возраст — количество лет (округленно); ИМТ — индекс массы тела, рассчитываемый делением массы тела в килограммах на длину тела в метрах в квадрате (кг/м²). Взвешивание — в одежде и обуви, в которой преодолевается дистанция 2 км.

Показатель МПК, составивший 35,0-45,0 у женщин и 42,0-52,0 мл/кг/мин у мужчин, свидетельствуют о хороших физиологических резервах организма, соответственно выше 45,0 и 52,0 мл/кг/мин – об отличных.

Возможные источники ошибки определения МПК по системе «Еврофит для взрослых»:

задержка регистрации ЧСС после преодоления дистанции, так как ЧСС быстро восстанавливается;

ошибочные данные о массе тела;

слишком медленный, быстрый или неровный шаг, поскольку при таких условиях плохо выражена линейная зависимость ЧСС от мощности выполняемой нагрузки;

недостаточная разминка;

нарушение здорового образа жизни перед тестированием и др.

Таким образом, количественная характеристика физической работоспособности, выраженная в единицах МПК, позволяет оценить физический уровень здоровья в целом и проследить за его динамикой под влиянием физкультурно-оздоровительных занятий.

Студенты СМГ могут использовать дополнительные контрольные тесты для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС), вегетативной нервной системы и пробы с физической нагрузкой.

**Общая выносливость.** Быстрая ходьба в чередовании с бегом в течение 6 минут (подсчитать и оценить расстояние, количество метров, преодоленное за 6 мин). Оценка результатов представлена в табл.4

Таблица 4 Оценка результатов общей выносливости

Вид	Пол	Оценка						
испытаний		5	4	3	2	1		
<i>(</i>	Девушки	1151	1050-	1000-	900-	899		
6-минутный бег/ ходьба, м		девушки	и выше	1150	1049	999	и ниже	
оет ходьоа, м	Юноши	1251	1150-	1100-	1000-	999		
	Юноши	и выше	1250	1149	1099	и ниже		

## Контрольные тесты для оценки физической подготовленности Силовые способности мышц

#### Брюшной пресс:

динамическая силовая выносливость

«верхняя часть» из исходного положения лежа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать), количество раз до стойкой усталости;

«нижняя часть» из исходного положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание слегка согнутых в коленях ног вверх (до угла  $90^{\circ}$  в тазобедренных суставах) и опускание прямых ног, количество раз до стойкой усталости;

статическая силовая выносливость

из исходного положения лежа на спине, держание угла с согнутыми в коленях ногами, руки прямо, секунд.

#### Разгибатели спины:

динамическая силовая выносливость

из исходного положения лежа на животе, поднимание попеременно правой руки-левой ноги и левой руки-правой ноги, количество раз до стойкой усталости;

статическая силовая выносливость

из исходного положения лежа на животе, руки под голову, удержание положения прогнувшись, секунд.

## Плечевой пояс и верхние конечности:

динамическая силовая выносливость

из исходного положения стоя в упоре (у стенки), руки параллельны, сгибание, разгибание рук (спина прямая), количество раз до стойкой усталости; *статическая силовая выносливость* 

из исходного положения сидя, руки вперед, удержание прямых рук (спина прямая), секунд.

#### Тазовый пояс и нижние конечности:

динамическая силовая выносливость

из основной стойки приседание с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром -  $90^{\circ}$ ), количество раз до стойкой усталости;

статическая силовая выносливость

из исходного положения приседа (угол в коленном и тазобедренном суставах - 90°), удержание рук вверх (спина прямо), секунд

Оценка результатов представлена в табл. 5

Контрольные тесты для оценки силовых способностей мышц студентов специальных медицинских групп

		ециальных медицинских групп Оценка						
Вид испытаний	Пол	5	4	3	2	1		
Си	ловые спо	собности мы	шц брюшн	ого пресса		1		
типоминоокод онтород	Дев.	57	50-	44-	37-	36		
динамическая силовая выносливость (верхняя		и выше	56	49	43	и ниже		
часть), кол-во раз	Юн.	61	51-	43-	36-	35 и ниже		
	1011.	и выше	60	50	42	35 11 11111110		
динамическая силовая	Дев.	36	31-	28-	24-	23 и ниже		
выносливость (нижняя	, ,	и выше	35	30	27			
часть), кол-во раз	Юн.	37	33-	29-	25-	24 и ниже		
		и выше 43	36 38-	32 33-	28 28-	27		
статическая силовая	Дев.	43 и выше	38- 42	33-	32	и ниже		
выносливость (нижняя		и вышс 45	41-	36-	30-	29		
часть), секунд	Юн.	и выше	44	40	35	и ниже		
	Силов	ые способно			30	II IIII		
		52	45-	39-	32-	31		
динамическая силовая выносливость, кол-во	Дев.	и выше	51	44	38	и ниже		
pa3	Юн.	50	45-	38-	31-	30		
Γ	Юн.	и выше	49	44	37	и ниже		
	Дев.	42	35-	29-	22-	21		
статическая силовая	дсь.	и выше	41	34	28	и ниже		
выносливость, секунд	Юн.	40	35-	28-	21-	20		
- C		и выше	39	34	27	и ниже		
Силовые спо	собности і					10		
динамическая силовая	Дев.	36	28-	23-	19-	18		
выносливость, кол-во	, ,	и выше	35	27	22	и ниже		
раз	Юн.	43	35- 42	30- 34	25- 29	24		
		и выше 33	28-	22-	16-	и ниже 15		
статическая силовая	Дев.	и выше	32	27	21	и ниже		
выносливость, секунд		37	31-	25-	19-	18		
being confidence of the confid	Юн.	и выше	36	30	24	и ниже		
Силовые сп	особности	мышц тазов						
		47	42-	39-	35-	34		
динамическая силовая	Дев.	и выше	46	41	38	и ниже		
выносливость, кол-во раз	Юн.	60	51-	46-	42-	41		
μασ	Юн.	и выше	59	50	45	и ниже		
	Дев.	54	43-	32-	21-	20		
статическая силовая	дсв.	и выше	53	42	31	и ниже		
выносливость, секунд	Юн.	60	49-	38-	27-	26		
	1011.	и выше	59	48	37	и ниже		

# Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений в СМГ

Заболевания сердечно-сосудистой системы и системы крови.

Пролабирование митрального клапана (ПМК) и другие болезни сердца

Показаны: дыхательные динамические и статические упражнения, увеличивающие присасывающее действие грудной клетки по отношению к венозному кровотоку; ОРУ; активные упражнения для малых и средних мышечных групп; пассивные и активные упражнения в умеренном темпе для крупных мышц; активные упражнения на все мышцы из облегченных исходных положений (лежа, полулежа, сидя); дозированная ходьба (в среднем и быстром темпах, ЧСС – 140 уд./мин), терренкур; прогулки на лыжах, плавание; закаливание организма; игры малой и средней интенсивности; самомассаж.

Противопоказаны: бег с высокой интенсивностью, бег на длинные дистанции (строго индивидуально, зависит от переносимости нагрузки и диагноза заболевания); физическое перенапряжение (провоцирует обострение заболевания); упражнения в темпе выше среднего; в зависимости от состояния и переносимости нагрузки могут быть исключены упражнения с гантелями, с задержкой дыхания.

В послеоперационный период после хирургического вмешательства по поводу пороков сердца осторожно применять: движения с прогибанием туловища, глубокие приседания, низкие наклоны и прыжки.

## Артериальная гипертензия

Показаны: общеразвивающие «гипотензивные» упражнения, для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для дыхания ритм; комплекс общеукрепляющих упражнений, выполняемый в положении сидя или полулежа (с приподнятой головой); упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление; силовые динамические упражнения средней интенсивности; силовые в изометрическом режиме; умеренные циклические упражнения (ходьба в среднем темпе, упражнения на велоэргометре, прогулки на лыжах, плавание); игры малой и средней интенсивности.

Противопоказаны: скоростно-силовые упражнения, резкие повороты, наклоны головой вниз, перенапряжения при натуживании, прыжки и подскоки, упражнения с задержкой дыхания, упражнения с использованием гравитационного фактора (стойка на лопатках и др.).

## Нейроциркуляторная дистония

Показаны: ОРУ в чередовании с дыхательными; упражнения на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры и другие в исходном положении лежа, сидя и стоя; упражнения в чередовании для мышц туловища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей; дозированная ходьба, упражнения на велоэргометре; аутогенная тренировка и релаксация; самомассаж.

При гипотензивной форме НЦД включать силовые и скоростносиловые упражнения, статические напряжения, на координацию и равновесие, общеразвивающие упражнения в положении лежа.

При гипертензивной форме НЦД включать циклические нагрузки (дозированную ходьбу, ходьбу на лыжах).

При кардиологическом, респираторном, желудочнокишечном и других синдромах НЦД упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб.

Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от самочувствия и формы НЦД.

*Противопоказаны:* резкие движения; упражнения, выполняемые в быстром темпе; эмоциональные перенапряжения.

#### Заболевания дыхательной системы

ОРУ из всех исходных положений Показаны: сочетании дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки); статические дыхательные упражнения с произношением согласных звуков; динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя); дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом; с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (для снижения тонуса гладкой мускулатуры), дыхания на выдохе; дыхательные упражнения с урежением и задержкой акцентом на диафрагмальное дыхание и с сопротивлением; дренажные упражнения; дыхательная гимнастика по методу К. Бутейко, А. Стрельниковой и др.; элементы вибрации, встряхивания; упражнения в расслаблении; ходьба с ускорением, с наклонами туловища вперед и расслаблением при этом туловища, верхнего плечевого пояса и верхних конечностей; плавание; терренкур и другие циклические нагрузки.

Противопоказаны: упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе, перенапряжения при натуживании; осторожно форсированное дыхание; иногда нецелесообразны упражнения с гипервентиляцией легких.

# Заболевания эндокринной системы

Показаны. ОРУ; аутогенная тренировка и релаксационные упражнения; упражнения на гибкость; дыхательная гимнастика; циклические упражнения в умеренном темпе на открытом воздухе.

*Противопоказаны:* эмоциональные перенапряжения; выполнение упражнений в быстром темпе; скоростно-силовые упражнения.

## Заболевания нервной системы

## Неврозы

Показан: общеразвивающие упражнения, выполняемые в медленном темпе, координационные упражнения; аутогенная тренировка и релаксационные упражнения; упражнения на гибкость; дыхательная гимнастика; гимнастика для сосудов головного мозга; циклические нагрузки малой и средней интенсивности (длительная ходьба в медленном и среднем темпах на открытом воздухе, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание); игры в шашки и

шахматы; рекомендуется рациональный режим дня (достаточный сон, отдых, прогулки и др.); закаливание организма; самомассаж.

*Противопоказаны:* эмоциональные перенапряжения; выполнение упражнений в быстром темпе; скоростно-силовые упражнения.

## Невриты

Показаны: пассивные и активные движения на те части тела, где имеются заболевания периферических нервов, из различных исходных положений (лежа на спине, здоровом боку, коленно-кистевом, сидя) в сочетании с самомассажем; упражнения в воде (температура воды не менее +36...37°).

*Противопоказаны:* упражнения, выполняемые более 6-8 раз, способствующие мышечному перенапряжению.

#### Остаточные явления черепно-мозговых травм

Показаны: при остаточных явлениях черепно-мозговых травм упражнения на расслабление мышц шеи и плечевого пояса; упражнения на равновесие и координацию движений; дозированная ходьба; ОРУ, дыхательная тренировка сосудов ГОЛОВНОГО мозга c использованием гравитационного фактора (наклоны и повороты головы, туловища (выполнять в медленном темпе в сочетании с дыханием и расслаблением для нормализации кровообращения)); самомассаж мышц шеи и головы.

Противопоказаны: бег и прыжки; подъем тяжестей; ОРУ в быстром темпе; осторожно выполнять упражнения с использованием гравитационного фактора (например, стойка на лопатках), в некоторых случаях только при разрешении врача.

## Заболевания органа зрения (миопия)

Показаны: общеукрепляющие, дыхательные, релаксационные упражнения; циклические упражнения (дозированная ходьба, легкий бег, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах); прогулки на открытом воздухе; закаливание организма; упражнения для укрепления цилиарной мышцы и других мелких мышц глаза, расслабления мышц глаз; гимнастика для глаз по методу Аветисова, Бейтса и др.

Противопоказаны: упражнения, способствующие повышению внутриглазного давления (скоростно-силовые, с отягощением (штангой), с задержками дыхания); исключаются резкие повороты головы, прыжки и быстрый бег, упражнения с использованием гравитационного фактора (глубокие наклоны, стойка на лопатках и др.).

# Заболевания пищеварительной системы

# Хронический гастрит и гастродуоденит

Показаны: дыхательная гимнастика; общеукрепляющие мышц брюшного пресса, изометрические упражнения; упражнения для усиливающие кровоснабжение внутренних органов; специальные упражнения для мышц дна малого таза, поясничной области, спины; физические упражнения на группы мышц, которые иннервируются теми же тренировка, сегментами мозга, орган; аутогенная спинного что релаксационные упражнения; рекомендуется рациональный режим питания.

С пониженной секреторной функцией: выполнять упражнения за 2 ч до приема пищи, через 1,5-2 ч после еды; общеразвивающие статические и динамические упражнения, выполняемые преимущественно лежа на спине и на боку, полулежа, сидя; упражнения, выполняемые стоя и во время ходьбы; дыхательные упражнения; осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного давления и выполняемые лежа на животе; самомассаж передней брюшной стенки (включаются приемы поглаживания, растирания и разминания).

С сохраненной или повышенной секреторной функцией: после занятия обязателен прием пищи; ОРУ для крупных и средних мышечных групп с большим числом повторений и постоянной сменой упражнений, маховые движения; упражнения для мышц брюшного пресса; диафрагмальное дыхание; элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением; закаливание организма (плавание, контрастный душ и др.).

*Противопоказаны:* упражнения в быстром темпе, перенапряжение при натуживании.

## Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

Показаны: ОРУ (плавные, без рывков) из различных исходных положений (преимущественно в коленно-кистевом, лежа на спине, сидя, стоя); упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыхательными и релаксационными; дозированная ходьба в медленном и среднем темпах, плавание, катание на лыжах; элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением.

Противопоказаны: скоростно-силовые упражнения, перенапряжение при натуживании; выполнение упражнений в быстром темпе; быстрый бег, прыжки; упражнения, способствующие резкому колебанию и повышению внутрибрюшного давления (повороты и наклоны туловища; упражнения на разгибатели мышц спины; поднимание рук выше уровня плеч; отведение прямых ног назад и др.).

## Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей, хронический холецистит

Показаны: ОРУ, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении; дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях – в положениях лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления; упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами массажа при гипотонических; дозированная ходьба; элементы спортивных игр средней и малой интенсивности.

Противопоказаны: перенапряжение при натуживании, с резким повышением внутрибрюшного давления; бег, прыжки; при гиперкинетической форме осторожно выполнять упражнения на брюшной пресс, с гантелями, набивными мячами, с задержками дыхания.

#### Заболевания мочеполовой системы

Показаны: ОРУ для всех мышечных групп из различных исходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением; упражнения для мышц брюшного пресса, спины, дна малого таза, мышц ягодичной области и пояснично-подвздошных, приводящих мышц бедер, диафрагмы, выполняемые в положении лежа, полулежа; циклические упражнения (дозированная ходьба, ходьба на лыжах).

При нефроптозе выполнять упражнения из исходных положений с приподнятым тазом.

Противопоказаны: перенапряжение при натуживании, с резким повышением внутрибрюшного давления, упражнения в быстром темпе; при нефроптозе — прыжки, бег, поднятие тяжестей, висы на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине; плавание в холодной воде (переохлаждение организма).

#### Заболевания костно-мышечной системы

## Сколиотическая деформация позвоночника

формирование Показаны: правильной осанки (упражнения вертикальной плоскости, при ходьбе, у зеркала); укрепление мышечного корсета, упражнения для мышц спины, брюшного пресса, поясничноподвздошных и мышц ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа, коленно-кистевом); дыхательные статические динамические релаксационные упражнения; вытяжение позвоночника положении лежа; специальные корригирующие симметричные упражнения, с голове, гимнастической палкой; индивидуально грузом дифференцированные ассиметричные упражнения (корригирующие ассиметричные упражнения должны подбираться врачом со строгим учетом локализации процесса и действия упражнений на кривизну позвоночника); циклические упражнения: дозированная ходьба, катание на коньках, на лыжах; плавание (брасс); закаливание организма.

*Противопоказаны:* бег, прыжки; висы на перекладине; скручивание позвоночника; строго индивидуально выполнять наклоны, повороты туловища и другие ассиметричные упражнения.

# Дегенеративные изменения позвоночника (дорсопатии)

Показаны: упражнения на расслабление мышц спины, поясничной, ягодичной области, ног, шейного отдела позвоночника из исходного положения лежа на спине, животе; упражнения для укрепление мышечного корсета; упражнения на гибкость; плавание; самомассаж мышц шеи, поясничной и крестцовой области спины.

Противопоказаны: упражнения со штангой, с резкими движениями, особенно маховые движения назад; висы и упоры; скоростно-силовые упражнения; бег, прыжки; плавание в холодной воде.

#### Плоскостопие

Показаны: ОРУ, упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев (с сопротивлением, с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног палки (мяча)); использование

массажного коврика, ножных массажеров, ходьба по мелким предметам (например, сухому гороху); различные (специальные) виды ходьбы для формирования и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп; укрепление мышц спины; плавание; перед занятием физической культурой целесообразно проводить самомассаж стоп.

*Противопоказаны:* упражнения с постановкой стопы — носки врозь, вовнутрь; бег, прыжки; подъем тяжестей.

## Дисплазия тазобедренного сустава (врожденный вывих)

Показаны: ходьба с правильной постановкой стопы; ОРУ, выполняемые преимущественно сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на четвереньках; сцециальные упражнения для разгибателей и отводящих мышц бедра (большой ягодичной мышцы, подвздошно-поясничной, двуглавой бедра, средней и малой ягодичной, мышцы, напрягающей широкую фасцию бедра), маховые движения ногой (с отягощением 0,5-1 кг), ротационные упражнения в тазодедренных уставах; упражнения для мышц спины, брюшного пресса; изоместрические и статические упражнения; упражнения в воде; плавание вольным стилем и брассом; упражнения на веротренажере.

*Противопоказаны:* упражнения, способствующие подвывиху (глубокие приседания, ходьба в приседе и др.). Ограничиваются бег, прыжки, элементы спортивных игр.

# ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Нормальная	Нормальной	Изменения не	протокол № 14
физиология	физиологии	вносились	от 19.06.2023

#### составители:

И.о. заведующего кафедрой физического воспитания и учреждения образования спорта «Белорусский государственный медицинский университет»

Старший преподаватель кафедры физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

А.С.Ванда

Старший преподаватель кафедры физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

И.А.Попко

Старший преподаватель кафедры физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

Н.М. Стринкевич

Оформление учебной программы и сопроводительных документов соответствует установленным требованиям.

Декан лечебного факультета учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

£6 06 2023

А.И.Волотовский

педиатрического Декан факультета учреждения образования государственный «Белорусский медицинский университет»

26.06 2023

Декан

медико-профилактического факультета учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

26.06 2023

Декан стоматологического факультета учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

26.06 2023

Декан фармацевтического факультета учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

26.06 2023

Методист отдела научно-методического обеспечения образовательного процесса учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет»

26.06 2023

Е.К.Филипович

В.Гиндюк

.Л.Шевела

Н.С.Гурина

.П.Погорелова