

Содержание календарно-тематического плана

| № п/п раз дела | Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины | Объем времени на освоение учебной дисциплины | | № заня тия | Наименование темы занятия | Кол- во час.н а занят ие | Дата проведения занятия | | |
|----------------------|--|--|-----------------------------|------------------|---------------------------|--|-------------------------------|-----------|------------------------|
| | | Обязательная аудиторная нагрузка | сам. работ а, час. | | | | Пл н | Фак т. | |
| | | | | | | | | | Всег о часо в |
| 1 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Раздел 1. Легкая атлетика. | 24 | 24 | 12 | | | | | |
| | Тема 1.1. Введение Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре. | 1 | 1 | 0 | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшему при травме. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузке. | 1 | | |
| | Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции. | 7 | 7 | 4 | 2 | Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции. | 1 | | |
| | | | | | 3 | Овладение техникой бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. | 1 | | |
| | | | | | 4 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 1 | | |
| | | | | | 5 | Обучение специальным легкоатлетическим беговым | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|---|---|---|----|--|---|--|--|
| | | | | | | упражнениям. | | | |
| | | | | | 6 | Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Бег 30м. с максимальной скоростью (норматив). | 1 | | |
| | | | | | 7 | Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Бег 60м. с максимальной скоростью (норматив). | 1 | | |
| | | | | | 8 | Стартовое ускорение. Техника дыхания при беге. Развитие быстроты. Бег по дистанции 100 м. с максимальной скоростью (норматив). | 1 | | |
| | Тема 1.3. Бег на средние дистанции | 4 | 4 | 2 | 9 | Техника бега на средние дистанции. | 1 | | |
| | | | | | 10 | Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок | 1 | | |
| | | | | | 11 | Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции. | 1 | | |
| | | | | | 12 | Эстафетный бег. Бег по дистанции 500м., 1000 м. | 1 | | |
| | Тема 1.4. Бег на длинные дистанции | 4 | 4 | 2 | 13 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | 1 | | |
| | | | | | 14 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | 1 | | |
| | | | | | 15 | Гладкий равномерный бег до 12 мин. | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|----------|----|---|---|--|--|
| | | | | | | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | |
| | | | | | 16 | Бег на результат по дистанции 1500 м. (норматив). Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 | | |
| | Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину. | 4 | 4 | 2 | 17 | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| | | | | | 18 | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| | | | | | 19 | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 | | |
| | | | | | 20 | Биохимические основы прыжков. Полет и приземление. Прыжок в длину с места (норматив). | 1 | | |
| | Тема 1.6. Метание малого теннисного мяча. | 1 | 1 | 1 | 21 | Развитие ловкости. Биохимические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, метание на дальность и в цель. | 1 | | |
| | Тема 1.7. Метание гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.). | 3 | 3 | 1 | 22 | Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 1 | | |
| | | | | | 23 | Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 1 | | |
| | | | | | 24 | Метание гранаты из разных положений (норматив). | 1 | | |
| 2 | Раздел 2. Спортивные игры | 10 | 10 | 5 | | | | | |
| | Тема 2.1. Волейбол Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней | 2 | 2 | 1 | 25 | ТБ на занятиях волейболом. Правила игры, судейство. Техника перемещения и стойки | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|--|--|
| | передач двумя руками. | | | | | игрока. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. | | | |
| | | | | | 26 | Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево, остановки. Передвижение, ходьба, прыжки . | 1 | | |
| | Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | 2 | 2 | 1 | 27 | Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя передача над собой (1 м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Упражнения волейболиста. | 1 | | |
| 28 | | | | | | Верхняя передача над собой (1 м.) не выходя из круга диаметром 3,6 м. Учебная игра. | | | |
| | Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. | 2 | 2 | 1 | 29 | Техника нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | 1 | | |
| 30 | | | | | | Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. | | | |
| | Тема 2.4. Верхняя прямая подача. | 4 | 4 | 2 | 31 | Верхняя прямая подача: постановка рук, ног, замах, удар. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 | | |
| 32 | | | | | | Подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки, на точность попадания. | | | |
| | | | | | 33 | Зачет. Сдача контрольных тестов | 1 | | |
| | | | | | 34 | Зачет. Сдача контрольных нормативов | 1 | | |
| | Итого | 34 | 34 | 17 | 34 | | 34 | | |

| 2 семестр | | | | | | | | |
|--|----|----|---|----|--|---|--|--|
| Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол | 12 | 12 | 6 | | | | | |
| Тема 2.5. Баскетбол Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты ,передачи мяча. Ведение мяча. | 7 | 7 | 4 | 35 | ТБ на занятиях баскетбола. Правила игры. Судейство. Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 1 | | |
| | | | | 36 | Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, финты. | 1 | | |
| | | | | 37 | Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | | |
| | | | | 38 | Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. | 1 | | |
| | | | | 39 | Техника владения мячом. Координация движений | 1 | | |
| | | | | 40 | Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|---|----|--|---|--|--|
| | | | | | 41 | Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча. | 1 | | |
| | Тема 2.6. Техника штрафных бросков. | 2 | 2 | 1 | 42 | Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). | 1 | | |
| | | | | | 43 | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Бросок мяча в корзину со штрафной линии (норматив). | 1 | | |
| | Тема 2.7. Тактика игры в защите и нападении. | 2 | 2 | 1 | 44 | Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. | 1 | | |
| | | | | | 45 | Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). | 1 | | |
| | Тема 2.8. Основы методов судейства и тактики игры. | 1 | 1 | | 46 | Техника игры; правила судейства; техника поворотов, приема и передачи мяча, техника штрафных бросков, ведение мяча. Учебная игра (с заданиями). | 1 | | |
| 3 | Раздел 3. Гимнастика (ППФП) | 16 | 16 | 8 | | | | | |
| | Тема 3.1. Строевая подготовка и прикладные упражнения | 2 | 2 | 1 | 47 | ТБ на занятиях гимнастики. Повороты на месте. Обход. | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|--|----|--|---|--|--|
| | | | | | | Противоход. Змейка. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). | | | |
| | | | | | 48 | Построения и перестроения. Выполнение контрольных нормативов. | 1 | | |
| Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 4 | 4 | 2 | | 49 | Обучение и выполнение ОРУ в статике. Основные положения рук, ног, терминология; комплекс ОРУ. Развитие гибкости, растяжка. | 1 | | |
| | | | | | 50 | Обучение и выполнение ОРУ в движении. Прикладные упражнения. | 1 | | |
| | | | | | 51 | Обучение и выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Основные положения рук, ног, терминология; комплекс ОРУ с предметами (скакалка, палка, обруч). | 1 | | |
| | | | | | 52 | Выполнение ОРУ на оценку. | 1 | | |
| Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | 4 | 4 | 2 | | 53 | Составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). | 1 | | |
| | | | | | 54 | Составление комплекса упражнений на гимнастической стенке. | 1 | | |
| | | | | | 55 | Составление комплекса упражнений на гимнастическом коврике. | 1 | | |
| | | | | | 56 | Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Развитие гибкости, растяжка. | 1 | | |
| Тема 3.4. Техника акробатических упражнений. | 2 | 2 | 1 | | 57 | ТБ во время выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|---|----|--|---|--|--|
| | | | | | | лопатках, голове, руках, мост, полушпагат. | | | |
| | | | | | 58 | Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат. | 1 | | |
| | Тема 3.5. Упражнения на скамейке, висы и упоры. | 2 | 2 | 1 | 59 | Комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках. | 1 | | |
| | | | | | 60 | Комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание: на низкой перекладине. Тест вис на согнутых руках. | 1 | | |
| | Тема 3.6. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | 2 | 2 | 1 | 61 | Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног | 1 | | |
| | | | | | 62 | Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. | 1 | | |
| 4 | Раздел 4. Виды спорта по выбору | 16 | 16 | 8 | | | | | |
| | Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 6 | 6 | 3 | 63 | Инструктаж по ТБ на занятиях атлетической гимнастики. Комплекс упражнений с гантелями. | 1 | | |
| | | | | | 64 | Подводящие упражнения для приседаний. Подъем на носки стоя со штангой на плечах. Подъем на | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---|---|----|--|---|--|--|
| | | | | | | носки сидя со штангой на бёдрах. | | | |
| | | | | | 65 | Комплексы упражнений, направленные на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, брюшного пресса | 1 | | |
| | | | | | 66 | Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки. | 1 | | |
| | | | | | 67 | Индивидуальные занятия на тренажерах | 1 | | |
| | | | | | 68 | Индивидуальные занятия на тренажерах. | 1 | | |
| | Тема 4.2. Ритмическая гимнастика. | 6 | 6 | 3 | 69 | Инструктаж ТБ на занятиях ритмической гимнастики. 5-6 упражнений: движения головой, руками, туловищем, тазом относительно простые и короткие | 1 | | |
| | | | | | 70 | Формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков. Движения с небольшой амплитудой, в невысоком, постепенно нарастающем темпе. | 1 | | |
| | | | | | 71 | Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: «Степ-тач», «Марш», «Кросс-степ», «Грейн вайн». | 1 | | |
| | | | | | 72 | Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: комплекс ритмической гимнастики . | 1 | | |
| | | | | | 73 | Развитие ловкости, гибкости. Танцевальные шаги: комплекс ритмической гимнастики . | 1 | | |
| | | | | | 74 | Сдача контрольных нормативов | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|---|-----------|--|--|
| | Тема 4.3 Дыхательная гимнастика | 4 | 4 | 2 | 75 | Дыхательная гимнастика. Вводная часть к упражнениям по методике Стрельниковой | 1 | | |
| | | | | | 76 | Дыхательная гимнастика Бутейко | 1 | | |
| | | | | | 77 | Зачет. Сдача контрольных тестов | 1 | | |
| | | | | | 78 | Зачет. Сдача контрольных нормативов | 1 | | |
| | Итого | 78 | 78 | 39 | 78 | | 78 | | |

Содержание календарно-тематического плана

| № п/п раз дела | Наименование разделов и тем/ учебной дисциплины | Объем времени на освоение учебной дисциплины | | № зани я | Наименование темы занятия | Кол- во час.н а зани я | Дата проведения занятия | | |
|----------------------|---|--|---------------------------------------|----------------|--|---|-------------------------------|---------|-----------|
| | | Обязательная аудиторная нагрузка | | | | | сам. работ а, час. | Пл н | Фак т. |
| | | Всег о часо в | в т. ч. практ.за нятие, час. | | | | | | |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 26 | 26 | 13 | | | | | |
| | Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 2 | 2 | 1 | 79 | Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 1 | | |
| | Тема 1.2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции | 8 | 8 | 4 | 80 | Биомеханические основы техники бега, техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции. | 1 | | |
| | | | | | 81 | Бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения. Бег 60м с максимальной скоростью | 1 | | |
| | | | | 82 | Стартовое ускорение. Техника дыхания при беге. Развитие быстроты. Бег по дистанции 100м с максимальной скоростью (норматив). | 1 | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|----|---|---|--|--|
| | | | | | 83 | Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | 1 | | |
| | | | | | 84 | Техника челночного бега 5х10м и 10х10м. | 1 | | |
| | | | | | 85 | Гладкий равномерный бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | |
| | | | | | 86 | Техника челночного бега 4х9м. | 1 | | |
| | | | | | 87 | Эстафеты. | 1 | | |
| | | | | | 88 | Бег по дистанции 500-1000м. Развитие выносливости. | 1 | | |
| Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места. | 6 | 6 | 3 | | 89 | Биомеханические основы прыжков. Отталкивание, полет и приземление. Прыжок в длину с места. | 1 | | |
| | | | | | 90 | Специальные прыжковые упражнения. | 1 | | |
| | | | | | 91 | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Челночный бег. | 1 | | |
| | | | | | 92 | Специальные беговые упражнения | | | |
| | | | | | 93 | Отталкивание Полет и приземление. Прыжок в длину с места . | 1 | | |
| | | | | | 94 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив). | 1 | | |
| Тема 1.4. Техника метания малого мяча | 4 | 4 | 2 | | 95 | Биохимические основы метания мяча. Держание мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 1 | | |
| | | | | | 96 | Развитие ловкости. | 1 | | |
| | | | | | 97 | Держание мяча, разбег, метание на | 1 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|----|--|---|---|--|
| | | | | | дальность и в цель. | | | |
| | | | | 98 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (норматив). | 1 | | |
| | Тема 1.5. Техника метания гранаты (д – 500 гр., ю – 700 гр.). Метание малого теннисного мяча. | 6 | 6 | 3 | 99 | Биомеханические основы метания мяча. Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 1 | |
| | | | | | 100 | Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | 1 | |
| | | | | | 101 | Держание гранаты, разбег, метание на дальность. | 1 | |
| | | | | | 102 | Метание гранаты из различных положений | 1 | |
| | | | | | 103 | Метание гранаты на дальность | 1 | |
| | | | | | 104 | Сдача контрольных нормативов Метание гранаты на дальность | 1 | |
| 2 | Раздел 2. Спортивные игры | 26 | 26 | 13 | | | | |
| | Тема 2.1. Баскетбол . Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты | 2 | 2 | 1 | 105 | ТБ на занятиях баскетбола. Правила игры. Судейство. | 1 | |
| | | | | | 106 | Техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 1 | |
| | Тема 2.2. Ведение. Передачи мяча. | 6 | 6 | 3 | 107 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты, финты. | 1 | |
| | | | | | 108 | Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками | 1 | |

| | | | | | | | | | |
|------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|--|-----------|--|--|
| | | | | | | снизу; передача мяча одной рукой от плеча. | | | |
| | | | | | 109 | Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. | 1 | | |
| | | | | | 110 | Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. | 1 | | |
| | | | | | 111 | Зачет. Сдача контрольных тестов | 1 | | |
| | | | | | 112 | Зачет. Сдача контрольных нормативов | 1 | | |
| | Итого | 34 | 34 | 17 | 34 | | 34 | | |
| 4 семестр | | | | | | | | | |
| | Раздел 2. Спортивные игры | | | | | | | | |
| | Тема 2.3 Волейбол. Техника и тактика игры. | 9 | 9 | 5 | 113 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Судейство. Формы организации занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудового дня. | 1 | | |
| | | | | | 114 | Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики. | 1 | | |
| | | | | | 115 | Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|---|-----|--|---|--|--|
| | | | | | | Составление и выполнение комплексов производственной гимнастики во время прохождения производственной практики. | | | |
| | | | | | 116 | Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Составление комплекса ОРУ без предметов. | 1 | | |
| | | | | | 117 | Техника перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещения вперед, назад, вправо, влево. Составление и выполнение комплексов вводной гимнастики во время прохождения производственной практики. | 1 | | |
| | | | | | 118 | Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 1 | | |
| | | | | | 119 | Техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Составление комплекса ОРУ без предметов. | 1 | | |
| | | | | | 120 | Тактика нападающих действий (индивидуальные и командные). Игра по правилам. | 1 | | |
| | | | | | 121 | Тактика игры в защите (индивидуальные и командные действия). Игра по правилам. | 1 | | |
| | Тема 2.4. Подвижные игры. Бадминтон. | 9 | 9 | 4 | 122 | Игра как средство и метод физического воспитания . | 1 | | |
| | | | | | 123 | Игры развивающие координацию движений Имитационные игры, игры с сопротивлением и ориентировкой. | 1 | | |
| | | | | | 124 | Игры , развивающие быстроту и | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|----|-----|--|---|--|--|
| | | | | | | ловкость. | | | |
| | | | | | 125 | История возникновения, правила соревнований. | 1 | | |
| | | | | | 126 | Стойка ,хваты, удары. | 1 | | |
| | | | | | 127 | Стойка ,хваты, удары.. | 1 | | |
| | | | | | 128 | Обучение технике подачи, приёма подачи | 1 | | |
| | | | | | 129 | Обучение технике подачи, приёма подачи | | | |
| | | | | | 130 | Совершенствование техники игры в бадминтон | 1 | | |
| 3 | Раздел 3. Гимнастика (ППФП) | 26 | 26 | 13 | | | | | |
| | Тема 3.1.Строевая подготовка и прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения | 8 | 8 | 4 | 131 | ТБ на занятиях гимнастики. Повороты на месте. История возникновения гимнастики, виды Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание. | 1 | | |
| | | | | | 132 | Комплекс для коррекции нарушений осанки. | 1 | | |
| | | | | | 133 | Построения, перестроения, размыкания, смыкания Комплекс упражнений у гимнастической стенки. | 1 | | |
| | | | | | 134 | Упражнения для развития координации движений. Подвижные игры. | 1 | | |
| | | | | | 135 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками для коррекции нарушений осанки. | 1 | | |
| | | | | | 136 | Перестроения в движении, повороты в движении Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|----|---|---|-----|---|--|---|--|
| | | | | | 137 | Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (девушки). | 1 | | |
| | | | | | 138 | Упражнения для развития координации движений. Эстафеты. | 1 | | |
| Тема 3.2.Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний | 10 | 10 | 5 | | 139 | Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание. | 1 | | |
| | | | | | 140 | Комплекс для коррекции нарушений осанки. | 1 | | |
| | | | | | 141 | Комплекс упражнений у гимнастической стенки. | 1 | | |
| | | | | | 142 | Упражнения для развития координации движений. Подвижные игры. | 1 | | |
| | | | | | 143 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками для коррекции нарушений осанки. | 1 | | |
| | | | | | 144 | Упражнения на чередование напряжения с расслаблением. | 1 | | |
| | | | | | 145 | Комплексы упражнений в паре с партнером, с гантелями (юноши). Комплексы упражнений с мячом, с обручем (девушки). | 1 | | |
| | | | | | 146 | Упражнения для развития координации движений. Эстафеты. | 1 | | |
| | | | | | 147 | Методика развития физических качеств средствами гимнастики. Подвижные игры. | 1 | | |
| | | | | | 148 | Комплексы упражнений для профилактики профзаболеваний. | 1 | | |
| | Тема 3.3.Техника содержания акробатических упражнений. | 2 | 2 | 1 | | 149 | Страховка. Самостраховка. Акробатические упражнения | 1 | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|---|-----|---|---|--|--|
| | Страховка. Самостраховка. | | | | | (элементы, связки). | | | |
| | | | | | 150 | Контрольная комбинация по акробатике. | 1 | | |
| | Тема 3.4. Техника выполнения висов и упоров. Техника упражнений в равновесии | 6 | 6 | 3 | 151 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: Висы и упоры у гимнастической стенки | 1 | | |
| | | | | | 152 | Комплекс упражнений в равновесии. Стойка на носках ,на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| | | | | | 153 | Комплекс упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. | 1 | | |
| | | | | | 154 | Комплекс упражнений в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивания через фишки, мячи. | 1 | | |
| | | | | | 155 | Комплекс упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей | 1 | | |
| | | | | | 156 | . Развитие координационных способностей | 1 | | |
| | | | | | | | | | |
| 4 | Раздел 4. Виды спорта по выбору | 15 | 15 | 8 | | | | | |
| | Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 7 | 7 | 4 | 157 | Инструктаж по ТБ на занятиях. Атлетическая гимнастика в жизни современного человека. | 1 | | |
| | | | | | 158 | Техника выполнения упражнений на тренажерах. | 1 | | |
| | | | | | 159 | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|---|---|---|-----|---|---|--|--|
| | | | | | 160 | Техника выполнения упражнений гиревого двоеборья (рывок гири 16 кг одной, затем другой рукой, толчок двух гирь по 16 кг) – юноши. Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине. Приседание на одной ноге. | 1 | | |
| | | | | | 161 | Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. | 1 | | |
| | | | | | 162 | Техника выполнения упражнений со штангой – юноши. Элементы спортивной аэробики. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов – девушки. | 1 | | |
| | | | | | 163 | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью (26-30 движений). | 1 | | |
| | Тема 4.2. Стрейтчинговая аэробика. | 3 | 3 | 2 | 164 | Инструктаж по ТБ на занятиях. Круговой метод тренировки для развития профессиональных важных психофизических качеств. | 1 | | |
| | | | | | 165 | Комплексы упражнений на растягивание мышц всего тела. | 1 | | |
| | | | | | 166 | Комплексы упражнений для голеностопного, тазобедренного, плечевого и локтевого суставов, позвоночного столба. | 1 | | |
| | Тема 4.3 Дыхательная гимнастика | 5 | 5 | 2 | 167 | Дыхательная гимнастика. Вводная часть к упражнениям по методике Стрельниковой | 1 | | |
| | | | | | 168 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по | 1 | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------|------------|-----------|------------|---|------------|--|--|
| | | | | | | Стрельниковой. | | | |
| | | | | | 169 | Комплексы упражнений для укрепления памяти, слуха и обоняния. | 1 | | |
| | | | | | 170 | Дифференцированный зачет. Сдача контрольных тестов | 1 | | |
| | | | | | 171 | Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов | 1 | | |
| | Итого | 171 | 171 | 86 | 171 | | 171 | | |