

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 24.04.2024 11:58:10
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной
комиссии

 С.И. Хромина

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: Прикладная физическая культура

Направление подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль (направленность): «Безопасность технологических процессов и производств»

Форма обучения: очная/заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утверждённым учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», направленность (профиль) Безопасность технологических процессов и производств, к результатам освоения дисциплины.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта, протокол № 1 от «30» августа 2021 г

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания , протокол № 1 от «30» августа 2021 г.


Заведующий кафедрой ФВ  В.Я. Субботин.


СОГЛАСОВАНО:


Заведующий выпускающей кафедрой ТБ  Ю.В. Сивков.

«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработала:

Доцент каф ФКиС, к. биол. н., доцент  С.И. Хромина

Профессор каф ФВ, д. биол. н.,  О.А. Драгич

Доцент каф ФКиС, к биол. н.,  М.Г. Шаргина

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;
- воспитать профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- воспитать физические качества, обеспечивающие повышение функциональных ресурсов здоровья;
- формировать базовые знания психофизиологических основ мышечной деятельности и двигательной активности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, Блока 1 учебного плана, по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

- методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, спортивной тренировки для здорового образа жизни

Владеть:

- основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности.

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	З1 Знать основы построения тренировочного процесса
		У1 Уметь применить систему индивидуального тренировочного процесса
		В1 Владеть техникой построения индивидуальной тренировки
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	З3 Знать зоны тренировочного режима
		У3 Уметь построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.
		В3 Владеть техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328/328 часов, предполагает выбор физкультурно-спортивной деятельности:

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1-3/2-6	0	320	0	8	Зачёт
Заочная	1/2	0	14	0	314	Зачет

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ВОЛЕЙБОЛ									
2 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	-	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	-	70	УК-7.1.У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
				-		2			Тесты (Moodle)
6 семестр									
5	5	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	52	0	-	58	УК-7.1.У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		6			Тесты (Moodle)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
БАСКЕТБОЛ									
2 семестр									
1	1	БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности

		ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)							https://www.gto.ru
3 семестр									
2	2	БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
4 семестр									
3	3	БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
5 семестр									
4	4	БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	70	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		2		УК-7.1 31 УК-7.3 33	Тесты (Moodle)
6 семестр									
5	5	БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	52	0	-	58	УК-7.1 У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		6		УК-7.1 31 УК-7.3 33	Тесты (Moodle)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
СИЛОВОЙ ФИТНЕС									
2 семестр									
1	1	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
3 семестр									
2	2	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
4 семестр									
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	64	0		64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
5 семестр									
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	-	70	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		2		УК-7.1 31 УК-7.3 33	Тесты (Moodle)
6 семестр									
5	5	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	52	0	-	58	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		6		УК-7.1 31 УК-7.3 33	Тесты (Moodle)
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
ФИТНЕС (АЭРОБИКА)									

2 семестр									
1	1	ФИТНЕС (АЭРОБИКА) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
3 семестр									
2	2	ФИТНЕС (АЭРОБИКА) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
4 семестр									
3	3	ФИТНЕС (АЭРОБИКА) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	64	0		64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
5 семестр									
4	4	ФИТНЕС (АЭРОБИКА) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	-	70	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		2			
6 семестр									
5	5	ФИТНЕС (АЭРОБИКА) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	52	0	-	58	УК-7.1 У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		6			
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
2 семестр									
1	1	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
3 семестр									
2	2	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
4 семестр									
3	3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
5 семестр									
4	4	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	-	70	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		2			
6 семестр									
5	5	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	52	0	-	58	УК-7.1 У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
				-		6			
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		
ПЛАВАНИЕ									

2 семестр									
1	1	ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
3 семестр									
2	2	ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	0	68	УК-7..У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
4 семестр									
3	3	ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	64	0	0	64	УК-7.1У1, В1 УК-7.3У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
5 семестр									
4	4	ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	68	0	-	70	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
			-	-	2	УК-7.1 31 УК-7.3 33			
6 семестр									
5	5	ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	52	0	-	58	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
			-	-	6	УК-7.1 31 УК-7.3 33			
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	76	78	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.3 33,У3,В3	Реферат Тесты (Moodle)
2	2	БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	76	78		
3	3	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	4	0	76	80		
4	4	ФИТНЕС СИЛОВОЙ + АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	2	0	76	78		
5	5	ПЛАВАНИЕ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)	0	0	0	10	10		
6	6	Контрольный зачет	0	4	0	0	4		
ВСЕГО:			0	14	0	314	328		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) - не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

№ раздела	№ темы	Виды спортивной деятельности				Общая физическая подготовка	Плавание
		Волейбол	Баскетбол	Силовой фитнес	Фитнес (аэробика)		
1	2	3	4	5	6	7	8
2 семестр							
1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс.	Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многосокки. Подтягивания. Эстафета.	Вводное занятие. Обучение технике правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релакс.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Тестирование прыжка. Игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	3	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 8 движений. Релакс.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релакс.	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Эстафета. Подвижные игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
5	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передач мяча в ведении. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс.	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Тестирование. Подвижные игры. Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
6	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции. Обучение техническим приемам ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение комплексной проработке верхней части туловища. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 14 движений. Релакс.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
7	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релакс.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Эстафета.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
8	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц шеи,	Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Построение	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Тестирование силового качества, правила приема	Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000	

		точность. Учебная игра.	рук.	танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	норматива. Игры.	м.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационного качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Круговая тренировка.	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Эстафеты.	Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц туловища.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике приседания. Тестирование силового качества. Игры.	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 х 50 м.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
11	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.	Развитие меткости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Комплекс круговой тренировки.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Подвижные игры.	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,3,2 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.	Развитие координации. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Техника восстановления после бега.	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
13	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Техника восстановления после бега.	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Техника восстановления после бега.	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
15	Развитие точности движений.	Развитие скоростно-силовых	Развитие силовых качеств.	Развитие силовой выносливости.	Развитие координации.	Обучение технике ныряния, со

	Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.	
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Игры. Подготовка к сдаче нормативов.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru						
3 семестр							
2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Игра.	Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружение в воду. Ныряние, задержки дыхания. Игры.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Игры.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Игры.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко старта, рывка на финише в бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.	Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
6	Развитие двигательного-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							

7	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
8	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.	Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
9	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.	Повторение стиля плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
10	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.	Повторение плавания стилем брасс. Проплыwanie отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
11	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры.	Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплыwanie отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
12	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передачи мяча в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
14	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей. Обучение передач мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечно-пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
15	Развитие силовых способностей.	Развитие координационных	Развитие скоростно-силового	Развитие ритмопластики.	Развитие координации.	Повторение техники ныряния, со

	Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам. Эстафеты. Подвижные игры.	стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.	
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Игры. Подготовка к сдаче нормативов.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru						
4 семестр							
3	1	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого меча на дальность. Игра.	Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Эстафеты.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	2	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Игры.	Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Игры.	Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета.	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
5	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в бега на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра.	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
6	Развитие двигательных координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели.	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Калланетика. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м.	

	Учебная игра.					
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательно-координационного качества Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.	Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация.	Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.	Повторение плавания брассом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра.	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.	Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
10	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.	Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
11	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры.	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию. Контрольные забеги на 500/1000 м.	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Обучение проработке мышц ног, рук, стоп. Комплекс круговой тренировки. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.					
14	Развитие скоростно-	Развитие скоростно-	Развитие скоростно-	Развитие координации. Бодифлекс.	Развитие выносливости.	Общая дистанция 1000 м.

	координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	координационных качеств. Комплекс круговой тренировки с отягощениями. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
15	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
5 семестр							
4	1	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силы. Проработка мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.	Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силы. Проработка мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки.	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине правила проведения подтягивания. Контроль. Игры.	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры.	Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
	6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 8 упражнений связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры.	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.	Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических	Совершенствование скоростно-координационного качества. Проработка мышц тазового	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания.	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.	

	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	контрольных нормативов.	Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
9	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru					
11	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в баскетбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в силовом фитнесе. Виды силового фитнеса. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в аэробике. Виды фитнеса. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в плавании. Правила оказания неотложной помощи на воде.
Тесты (Moodle)						
6 семестр						
1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета.	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
5	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Игры
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль. Игры.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
5	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.
	6	Совершенствование техники, ладений. Игра. Подготовка к сдаче	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости.	Совершенствование скорости. Проработка мышц спины,	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг.	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные

		контрольных нормативов.	Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	испытания. Игры.	– 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
7		Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопраженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию. Контрольный забег на 500/1000м.	Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
8		Повторение правил игры. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование Комплекс круговой тренировки. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.	Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
9		Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию. Контрольный забег 2000/3000м.	Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.							
10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru						
11		Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
12		Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.	Принципы правильного питания.
13		Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
Тесты (Moodle)							

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия ОФО

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
Волейбол (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1	1	4	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие точности движений. Обучение нижней подачи на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

5		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
6		4	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
7		4	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
8		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
9		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
10		4	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
12		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
13		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
14		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
15		4	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
Итого во 2 семестре:		68		
3 семестр				
1		2	4	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2			4	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3	4		Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
4	4		Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	
5	4		Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
6	4		Развитие двигательных-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
7	4		Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
8	4		Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
9	4		Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
10	4		Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
11	4		Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
12	4		Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
13	4		Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
14	4		Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
15	4		Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
16	4		Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
17	4		Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). https://www.gto.ru	
Итого в 3 семестре:		68		
4 семестр				
1	3	4	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
2		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
4		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	
6		4	Развитие двигательных-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	
7		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств	

8		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			
1	4	4	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		6	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		6	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 5 семестре:		68	
6 семестр			
1	5	4	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		6	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		6	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО:		320	
Баскетбол (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)			
2 семестр			
1	1	4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия
3		4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра. Контроль самочувствия
5		4	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия
9		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия

12		4	Развитие выносливости. БодифлексОбучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			
1	4	4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		8	Совершенствование силового качестваФитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Совершенствование скростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений.связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование гибкости и скорости.Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 5 семестре:		68	
6 семестр			
1	5	4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплексиз 8 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование скоростного качества.Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		6	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		6	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО:		320	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1	1	4	Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места.Тестирование прыжка. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Тестирование. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 100 метров. Тестирование. Эстафета. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Тестирование. Подвижные игры. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 Техника восстановления после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Техника восстановления после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

4		6	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		8	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		8	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого в 5 семестре:		68	
6 семестр			
1	5	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		6	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		6	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания бега на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10			8
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО:		320	
ПЛАВАНИЕ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
2 семестр			
1	1	4	Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
16		4	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
Итого за 2 семестр:		68	
3 семестр			

10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого за 5 семестр:		68	
6 семестр			
1	5	4	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		6	Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		6	Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. https://www.gto.ru . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого за 6 семестр:		52	
ИТОГО:		320	

Практические занятия ЗФО

Таблица 5.2.3

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ЗФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
3 семестр			
1	1 ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
2	2 БАСКЕТБОЛ (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
3	3 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Тестирование прыжка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Тестирование силового качества, правила приема норматива. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, правила приема. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
4	4 СИЛОВОЙ ФИТНЕС/АЭРОБИКА (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).	1	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
		1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релаксация. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Всего:		10	

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены
Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.4.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
ВОЛЕЙБОЛ				
5 семестр				
1	1	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы
Итого в 5 семестре:		2		
6 семестр				
2	1	2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Изучение теоретического материала по разделам программы
3		2	Принципы правильного питания.	
4		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
Итого в 6 семестре:		6		
ВСЕГО:		8		
БАСКЕТБОЛ				
5 семестр				
5	2	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в баскетбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах	Изучение теоретического материала по разделам программы
Итого в 5 семестре:		2		
6 семестр				
6	2	2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Изучение теоретического материала по разделам программ
7		2	Принципы правильного питания.	
		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
Итого в 6 семестре:		6		
ВСЕГО:		8		
СИЛОВОЙ ФИТНЕС				
5 семестр				
8	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в силовом фитнесе. Виды силового фитнеса. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи.	Изучение теоретического материала по разделам программы
Итого в 5 семестре:		2		
6 семестр				
9	3	2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Изучение теоретического материала по разделам программ
10		2	Принципы правильного питания.	
11		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
Итого в 6 семестре:		6		
ВСЕГО:		8		
ФИТНЕС (аэробика)				
5 семестр				
12	4	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Судейство в аэробике. Виды фитнеса. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы
Итого в 5 семестре:		2		

6 семестр				
13	4	2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Изучение теоретического материала по разделам программ
14		2	Принципы правильного питания.	
15		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
Итого в 6 семестре:		6		
ВСЕГО:		8		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
5 семестр				
16	5	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы
Итого в 5 семестре:		2		
6 семестр				
17	5	2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Изучение теоретического материала по разделам программ
18		2	Принципы правильного питания.	
19		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
Итого в 6 семестре:		6		
ВСЕГО:		8		
ПЛАВАНИЕ				
5 семестр				
20	6	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в плавании. Правила оказания неотложной помощи на воде.	Изучение теоретического материала по разделам программ
Итого в 5 семестре:		2		
6 семестр				
21	6	2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Изучение теоретического материала по разделам программ
22		2	Принципы правильного питания.	
23		2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
Итого в 6 семестре:		6		
ВСЕГО:		8		

Самостоятельная работа студента ЗФО

Таблица 5.2.5

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ЗФО	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
1	2	3	4	5
1	1 Волейбол	76	Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах. Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Изучение теоретического материала по разделам программы
2	2 Баскетбол	76	Правила игры в баскетбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
3	3 Легкая атлетика	76	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки. Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.	
4	4, 5 Фитнес силовой + аэробика	76	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	
5	6 Плавание	10	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	
ВСЕГО:		314		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)
- интерактивные (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения, представлена в таблице 8.2.1

Таблица 8.2.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...18
2	Выполнение контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
II текущая аттестация		
3	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...22
4	Выполнение тестовых заданий (интерактив)	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
III текущая аттестация		
5	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	ВСЕГО:	0...100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс:

- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ <http://bibl.rusoil.net>
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО «Ухтинский государственный технический университет» <http://lib.ugtu.net/books>
- Электронно-библиотечная система «BOOK».ru <https://www.book.ru>
- Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

- Microsoft Office Professional Plus
- Windows 8
- Moodle. Org

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	<u>Спортивный зал №1 - баскетбольный:</u> Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	<u>Спортивный зал №2 - волейбольный:</u> Стойка волейбольная – 2 шт Табло электронное в\б – 1 шт Вышка судейская – 2 шт Кольцо б\б – 2 шт Скамья гимнастическая – 4 шт Антенна с карманами волейбол – 1 шт Сетка профессиональная для игр – 1 шт; Шведская стенка -18 шт, Баннер ТИУ – 2 шт Мяч волейбольный – 15 шт.
3	-	<u>Зал гиревого спорта</u> Тренажер д/спины – 1 шт. Весы – 1 шт. Тренажер тяга – 1 шт. Тренажер супержим – 1 шт. Стойка для приседания – 1 шт. Гири 32 кг – 11 шт. Гриф 25 кг. Тяж.атлетика – 1 шт. Гири 16 кг. – 6 шт. Турник брусья – 3 шт. Табло д/гиревого спорта – 1 шт. Стенка гимнастическая с турником – 3 шт. Скамья под штангу – 1 шт.
4	-	<u>Зал аэробики</u> Гантели 0,5 кг – 4 шт. Гантели 1 кг – 6 шт. Гантели сборные – 6 шт. Гимнастический коврик -10 шт. Обруч массажный – 10 шт Степ доска-платформа - 15 шт. Коврик для фитнеса – 5 шт. Мяч «Фитбол» - 10 шт
5	-	<u>Бассейн</u>
6	-	Локальная и корпоративная сеть, компьютер

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры в прикладном ее назначении, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств. Спортивно-соревновательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления, поиску интерактивных форм проведения самостоятельных занятий, с использованием цифровых устройств для самонаблюдения, при физических нагрузках.

На занятиях активно внедряются здоровьесберегающие технологии, обучающиеся должны иметь спортивную форму, обувь, соблюдать правила гигиены и техники безопасности. При подготовке к практическим занятиям, обучающиеся могут обращаться за консультациями к преподавателю. Порядок выполнения основных физических упражнений по разделам программы, представлен в учебном материале:

1. Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

2. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцеева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

3. Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

4. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

5. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

6. Ключникова, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Ключникова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

7. Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

8. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

9. Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

10. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.

11. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.

12. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

13. Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке тем, предусмотренных разделами программы, по видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с использованием облачных сервисов, ресурсов электронных хранилищ и библиотек.

К изучению предлагается теоретический материал:

- требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru>
- правила судейства соревнований;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- оказание доврачебной помощи при травмах;
- методика дозирования физических нагрузок;
- биологические ритмы человека;
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий;
- основы здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	УК-7.1 З1 Знать основы построения тренировочного процесса	Не знает основ построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы построения тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания основ построения тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания основ построения тренировочного процесса
		УК-7.1 У1 Уметь применить систему индивидуального тренировочного процесса	Не умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса	Умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса.	Использует систему индивидуального тренировочного процесса	Использует систему индивидуального тренировочного процесса в личностном развитии системно, достиг спортивных результатов
		УК-7.1 В1 Владеть техникой построения индивидуальной тренировки	Не владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Не уверенно владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Владеет техникой самоконтроля при физической нагрузке	Уверенно техникой самоконтроля при физической нагрузке
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	УК-7.3 З3 Знать зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания	Отлично знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания, и способы ее поддержания
		УК-7.3 У3 Уметь построить рациональный режим индивидуальной тренировки	Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки	Уверенно выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки, осваивает комплекс ВФСК ГТО
		УК-7.3. В3 Владеть техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств	Не владеет техникой самоконтроля и восстановления	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления	Владеет техникой самоконтроля и восстановления	В совершенстве владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Безопасность технологических процессов и производств

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	139	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450258	ЭР*	139	100	+
3	Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450185	ЭР*	139	100	+
4	Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2018. — 114 с. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	25+ ЭР*	139	100	+
5	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне"): учебное пособие / А. А. Бабина; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2020. — 136 с. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	7+ ЭР*	139	100	+
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2020. — 82 с. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	5+ ЭР*	139	100	+
7	Хромина С. И. Основы плавания: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий; ТИУ. — Тюмень: ТИУ, 2020. — 94 с. — Электронная библиотека ТИУ. — Текст: электронный.	5+ ЭР*	139	100	+

8	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с.: ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	139	100	+
9	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	139	100	+
10	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	139	100	+
11	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	139	100	+
12	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.	15	139	100	-
13	Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень: ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	ЭР*	139	100	+
14	Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст: электронный.	ЭР*	139	100	+

*ЭР – электронный ресурс доступный через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru>.

Заведующий кафедрой ФК и С *[подпись]* С.И. Хромина

Директор БИК *[подпись]* Д.Х. Каюкова

«*[подпись]*» _____ 2021 г.

«*[подпись]*» _____ 2021 г.



[подпись] БИК *[подпись]* *[подпись]*