

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 04.04.2024 12:16:51  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Е.В. Корешкова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Прикладная физическая культура

направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

направленность (профиль): Графический дизайн

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 23.06.2022г. и требованиями ОПОП 54.03.01 Дизайн, направленность (профиль) Графический дизайн к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Заведующий кафедрой ФК и С \_\_\_\_\_ С.И. Хромина

Рабочую программу разработали:

С.И. Хромина, доцент, к. биол. н., доцент \_\_\_\_\_

А.Н. Созонова, доцент, к. с.-х. н. \_\_\_\_\_

## 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.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

*знания:*

- основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
- индивидуальных физиологических особенностей организма
- средства и методы физической культуры и спорта

*умения:*

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической готовности

- осуществлять подбор физических упражнений для разнонаправленных комплексов

*владения:*

- техникой выполнения разнонаправленных упражнений
- современными средствами физкультурно-оздоровительной направленности

## 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
<b>УК-7</b> Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1</b> Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	<b>Знать 31:</b> основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>Уметь У1:</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
	<b>УК-7.2</b> Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	<b>Владеть В1:</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности.
		<b>Знать 32:</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		<b>Уметь У2:</b> оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку

	<b>УК-7.3</b> Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	<b>Владеть В2:</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
		<b>Знать З3:</b> средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		<b>Уметь У3:</b> осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		<b>Владеть В3:</b> техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохраненных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий.

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 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	324	0	4	зачёт

#### 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
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b> (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	ВОЛЕЙБОЛ	0	72	0	0	72	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
6 семестр									

5	5	ВОЛЕЙБОЛ	0	48	0	0	52	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
				-		4		УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>				<b>324</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>328</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>										
2 семестр										
1	1	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
3 семестр										
2	2	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
4 семестр										
3	3	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
5 семестр										
4	4	БАСКЕТБОЛ	0	72	0	0	72	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
6 семестр										
5	5	БАСКЕТБОЛ	0	48	0	0	52	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
				-		4		УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>				<b>324</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>328</b>			
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА</b> (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)										
2 семестр										
1	1	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
3 семестр										
2	2	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
4 семестр										
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
5 семестр										
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	72	0	0	72	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
6 семестр										
5	5	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	48	0	0	52	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
				-		4		УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>				<b>324</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>328</b>			
<b>ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>										

2 семестр									
1	1	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0		68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	72	0	0	72	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
6 семестр									
5	5	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	48	0	0	52	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
				-		4		УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>324</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>328</b>		
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА с ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА</b> (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
3 семестр									
2	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
4 семестр									
3	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
5 семестр									
4	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	72	0	0	72	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
6 семестр									
5	5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами л/атлетики и туризма)	0	48	0	0	52	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях
				-		4		УК-7.1 31 УК-7.2 32 УК-7.3 33	
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>324</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>328</b>		
<b>ПЛАВАНИЕ</b> (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									

2 семестр										
1	1	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
3 семестр										
2	2	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7.1 У1, В1 УК-7.2 У2, В2 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
4 семестр										
3	3	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7.1У1, В1 УК-7.2У2, В2 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях	
5 семестр										
4	4	ПЛАВАНИЕ	0	72	0	0	72	УК-7.1У1, В1 УК-7.2У2, В2 УК-7.3У3, В3	Работа на практических занятиях	
6 семестр										
5	5	ПЛАВАНИЕ	0	48	0	0	52	УК-7.1У1, В1 УК-7.3 У3, В3	Работа на практических занятиях	
				0				4		
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>324</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>328</b>			

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

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

№ раздела	№ темы	Виды спортивной деятельности					
		Волейбол	Баскетбол	Силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса	Фитнес - аэробика	Профессионально-прикладная физическая подготовка с элементами легкой атлетики и туризма	Плавание
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>2 семестр</b>							
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 основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релакс.	Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности Эстафета.	Вводное занятие. Обучение технике правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры.
	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. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка	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. Повторение техники ходьбы по пересеченной местности Тестирование прыжка. Игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5х50
	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. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка	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. Проплавание отрезков кролем на груди – 7 х 50 м.
	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. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка	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. Обучение Эстафета. Подвижные игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.
	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. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс.	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м., Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м.
	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 проработке верхней части туловища. Обучение технике толчка одной гири 16 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 14 движений. Релакс.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.
	7	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие выносливости. Освоение техники маха гири одной рукой. Обучение проработке мышц ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релакс.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 х 10 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
	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 точность. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Игры.	Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.



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-силового качества. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	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, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты.	Обучение стило плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)
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. Обучение технике рывка гири 16 кг. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов	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 приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры.	Обучение стило плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
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. Комплекс круговой тренировки. Обучение технике рывка гири 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	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. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Подвижные игры.	Обучение стило плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплывание отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
12	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.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.	Развитие координации. Обучение толчку гири 16 кг 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. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стило плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
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. Обучение толчку гири 16 кг.. 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. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стило плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
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. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме	Обучение стило плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.
15	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Обучение толчку двух гирь 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.
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. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных 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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>					

**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. Обучение основам техники удержание гири на груди. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение техники метания малого мяча на дальность. Эстафета с этапами на меткость.	Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Нырание, задержки дыхания. Игры.
	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. Обучение технике толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.	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 прыжков в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
	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. Совершенствование техники толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.	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. Эстафета с этапами на точность попадания в беге.	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м.
	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. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка.	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 с вязкой узлов с туристским снаряжением	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м.
	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. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая трен-ка.	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в беге 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.
	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. Совершенствование техники толчка двух гири 16 кг. Круговая тренировка.	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 с туристским снаряжением	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м.
	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. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	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 с туристским снаряжением на вязку узлов.	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
	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. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	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. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами.	Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м.
	9	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	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.)

	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. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Обучение технике толчка гири 24кг.	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. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.	Повторение плавания стилем брасс. Проплыwanie отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
	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. Обучение технике толчка гири 24 кг. 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. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам»	Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплыwanie отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
	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. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Обучение технике толчка гири 24 кг 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. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
	14	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Обучение технике толчка гири 24 кг 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.	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль.
	15	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту.	Повторение техники ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры.
	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. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие меткости. Метание мяча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов.	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.						
<b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></b>							
<b>4 семестр</b>							
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.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Эстафета с силовыми этапами.	Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплыwanie отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Эстафеты.

		Учебная игра.				
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. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка	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. Эстафета с прыжковыми этапами.	Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м.
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. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка	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. Эстафета на точность броска туристкой веревки.	Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м.
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. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	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 со скоростными этапами.	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м.
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. Совершенствование точка двух гирь 24 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация.	Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в беге на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами.	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты.
6	Развитие двигательных-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.	Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на короткие перебежки с препятствиями.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м.
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. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.	Развитие двигательных-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 с туристской веревкой.	Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.)
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 боевой и фронтальной стойке боксера. Круговая тренировка	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. Эстафета с силовыми этапами.	Повторение плавания брассом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м.
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 нанесению прямых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка	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. Эстафета с силовыми этапами в туристском снаряжении.	Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди.
10	Развитие силовых способностей.	Сопряженное развитие координационных	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике	Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка	Повторение плавания брасс, в полной координации.

		Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.	способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	нанесению прямых ударов в голову из фронтальной стойки. Круговая тренировка	круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с силовым испытанием.	Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль.
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 нанесению боковых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка	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. Эстафета с контрольными силовыми этапами	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль.
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 передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка	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.
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 силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	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.
14		Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.	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.							
15	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>						

### 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. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности.	Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силы. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки.	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два.	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три	Повторение 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. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры.

				прямых ударов в корпус. Круговая тренировка		туристского снаряжения.	
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. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая трен-ка	Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжения.	Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.	
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. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений. Связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования.	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.	
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. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка	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.	
8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м.	
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. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка 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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>						
<b>6 семестр</b>							
5	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 выполнению защитных действий от прямых ударов в голову Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты.
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры.
	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. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой	Совершенствование силовой выносливости.	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений.	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой	Совершенствование плавания брасс в полной координации.



		блокированию двумя игроками. Игра.	выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.	Обучение выполнению защитных действий от нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.	Общая дистанция 800 м. Игры.
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. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 1000 м. Эстафеты.
6		Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование техники проочки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты.
7		Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Круговая тренировка. 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.
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.	Круговая тренировка. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. 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.
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.	Круговая тренировка. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. 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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>						
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.
12		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.
13	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
<b>ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).</b>			
<b>2 семестр</b>			
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 передаче мяча 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 электр 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). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
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 элект 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 электр 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). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
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 электр. 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		6	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью эл устройств
14		6	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
15			8
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>5 семестр</b>			
1	4	6	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		8	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
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>72</b>	
<b>6 семестр</b>			
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		4	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	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
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>48</b>	

<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	
<b>БАСКЕТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>			
<b>2 семестр</b>			
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
10		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра. Контроль самочувствия
12		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
15		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
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). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
13		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл. устройств
14		4	Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью эл устройств
16		4	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
1	3	4	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия

4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра. Контроль самочувствия
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
9		4	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. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
13		6	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия
14		6	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>5 семестр</b>			
1		6	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		6	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		8	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6	4	8	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>72</b>	
<b>6 семестр</b>			
1		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6	5	4	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электр. устройств
7		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью элек устройств
8		4	Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>48</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка Контроль самочувствия с помощью











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) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>48</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА</b> (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Вводное занятие. Обучение технике низкого старта. Многоскоки. Подтягивания. Обучение технике ходьбы по пересеченной местности Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Повторение техники ходьбы по пересеченной местности Тестирование прыжка. Игры.
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. Обучение Эстафета. Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике бега на 300 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением. Эстафета. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике эстафетного бега. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.
7		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 10 м. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Эстафета.
8		4	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Комбинированные упражнения со специальным туристским снаряжением Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. Тестирование силового качества, Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Игры.
11		4	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Тестирование силового качества. Комбинированные упражнения с отягощением со специальным туристским снаряжением Подвижные игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 500/1000 м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
13		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 1000/1500м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
14		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Тестирование бега на 2000/3000м. Обучение тактике пешеходной дистанции в спортивном туризме
15		4	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по заданному направлению. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафеты с туристским снаряжением. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность. Эстафета с этапами на меткость. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжок в длину. Эстафеты с прыжковыми этапами через препятствия.
3		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике метания малого мяча на дальность и точность. Контрольный бросок на результат. Эстафета с этапами на точность попадания в беге.
4		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета с вязкой узлов с туристским снаряжением
5		4	Развитие скоростного качества. Обучение технике высоко страта, рывка на финише в беге на 300 м., Контрольный забег на 300 м. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Командная эстафета с туристским снаряжением Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.
8		4	Развитие силового качества. Обучение технике отжиманий от пола. Контрольное отжимание. Эстафета с туристским снаряжением, с карабинами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силового качества. Обучение технике подтягивания на высокой и низкой перекладине. правила проведения подтягивания. Контроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силового качества. Обучение технике приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета с туристским снаряжением на вязку узлов.
11		4	Развитие силового качества. Обучение сгибанию туловища из положения, лежа, в сед. Эстафета на прыжки через препятствия, по «кочкам» Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000, с использованием туристского снаряжения.
13		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Забеги с преодолением препятствий в туристском снаряжении
14		4	Развитие выносливости. Обучение технике старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие координации. Обучение бегу со сменой направлений. Бег по контрольным точкам, по туристскому маршруту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие меткости. Метание меча на точность попадания. Эстафета с туристским снаряжением, на точность броска и фиксации веревки. Подготовка к сдаче нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	



4 семестр			
1	3	4	Вводное занятие Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого меча на дальность. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Эстафета с силовыми этапами.
2		4	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники прыжка в длину, с места. Многоскоки. Контрольное испытание прыжков в длину. Эстафета с прыжковыми этапами.
3		4	Развитие скоростно-силового качества. Повторение техники метания малого мяча на дальность и точность. Эстафета на точность броска туристской веревки.
4		4	Развитие скоростного качества. Повторение техники низкого старта, финиша, постановка дыхания в беге на 100 м. Контрольный забег на 100 м. Эстафета со скоростными этапами.
5		4	Развитие скоростного качества. Повторение техники высоко старта, рывка на финише в беге на 300 м. Эстафета с короткими беговыми этапами.
6		4	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на короткие перебежки с препятствиями.
7		4	Развитие скоростно-координационного качества. Повторение техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета с туристской веревкой.
8		4	Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета с силовыми этапами.
9		4	Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Эстафета с силовыми этапами в туристском снаряжении.
10		4	Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с силовым испытанием.
11		4	Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафета с контрольными силовыми этапами
12		4	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.
13		6	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.
14		6	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>68</b>	
5 семестр			
1	4	6	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности.
2		6	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке по два.
3		6	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление препятствий в связке по три
4		6	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку туристского снаряжения.
5		8	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжения.
6		8	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Эстафета на установку туристского оборудования.
7		8	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м.
8		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>72</b>	
6 семестр			
1	5	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности.
3		4	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.
4		4	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на установку тур. оборудования.
5		4	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.
6		4	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в тур. снаряжении.
7		4	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м.
8		4	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>48</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	
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



2		4	Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.) Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Повторение плавания брассом. Проплыwanie отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Повторение плавания брассом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Повторение плавания брассом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		6	Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		6	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>68</b>	
<b>5 семестр</b>			
1		4	Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		6	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		6	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5	4	6	Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		6	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		8	Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		8	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>72</b>	
<b>6 семестр</b>			
1		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	5	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		6	Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		6	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>48</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>324</b>	

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

Таблица 5.2.2.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>				
<b>6 семестр</b>				
11	5	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
12		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>4</b>		
<b>БАСКЕТБОЛ</b>				
<b>6 семестр</b>				
11	5	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы
12		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>4</b>		
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА</b>				
<b>6 семестр</b>				
11	5	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства в фитнесе, гиревом и боксе. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы
12		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>4</b>		
<b>ФИТНЕС - АЭРОБИКА</b>				
<b>6 семестр</b>				
11	5	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в фитнесе. Судейство в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы
12		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>4</b>		
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ТУРИЗМА</b>				
<b>6 семестр</b>				
11	5	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила по легкой атлетике и туризму. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и туризмом	Изучение теоретического материала по разделам программы
12		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>4</b>		
<b>ПЛАВАНИЕ</b>				

6 семестр				
11	5	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила судейства по плаванию. Техника безопасности на занятиях по плаванию	Изучение теоретического материала по разделам программ
12		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>4</b>		

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

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-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.

### **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:

- Электронный каталог/Электронная библиотека Тюменского индустриального университета [http:// webirbis.tsogu.ru/](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>

- ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>

-ЭБС «Юрайт» <http://www.urait.ru>

-ЭБС «Консультант студент» <http://www.studentlibrary.ru>

-ЭБС «Лань». – URL: <http://www.e.lanbook.com>

-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

**Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО**

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	Прикладная физическая культура	<p>Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10. Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p> <p>Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20, перекладина-4, гимнастические обручи-6, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, флажки -10. Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p> <p>Практические занятия: Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Программное обеспечение: Microsoft Office Professional Plus, Microsoft Windows, Zoom (бесплатная версия), свободно – распространяемое ПО</p>	<p>625001, г. Тюмень, ул. Луначарского,4 (Спортивный зал)</p> <p>625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, д. 2 к.5 (СК «Зодчий»)</p>

## **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 учебных материалах:

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. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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: 54.03.01 Дизайн  
 Направленность (профиль): Графический дизайн

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			незачет	зачет	зачет	зачет
1	2	3	4	5	6	7
УК-7	УК-7.1	<b>УК-7.1 З1</b> Знать основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	<b>Не знает</b> основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	<b>Не уверенно знает</b> основы физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	<b>Демонстрирует хорошие знания</b> основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни	<b>Демонстрирует отличные знания</b> основ физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни
		<b>УК-7.1 У1</b> Уметь использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	<b>Не умеет</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни	<b>Умеет</b> использовать средства и методы физического воспитания, но не использует их для здорового образа жизни	<b>Умеет</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни, но допускает незначительные ошибки	<b>Хорошо умеет</b> использовать средства и методы физического воспитания для здорового образа жизни
		<b>УК-7.1 В1</b> Владеть современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	<b>Не владеет</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	<b>Слабо владеет</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности, допускает ряд неточностей	<b>Владеет</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	<b>Уверенно владеет</b> современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2	<b>УК-7.2 З2</b> Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	<b>Не знает</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	<b>Знает</b> способы контроля и оценки, но не использует их для индивидуального физического развития и физической подготовленности	<b>Знает</b> способы контроля и оценки, применяет их для индивидуального физического развития и физической подготовленности	<b>Отлично знает</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
		<b>УК-7.2 У2</b> Уметь оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и уметь индивидуально дозировать физическую нагрузку	<b>Не умеет</b> оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и не умеет индивидуально дозировать физическую нагрузку	<b>Умеет</b> оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и умеет индивидуально дозировать физическую нагрузку, но допускает незначительные ошибки	<b>Умеет</b> оценить уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и умеет индивидуально дозировать физическую нагрузку	<b>Уверенно оценивает</b> уровень развития физических качеств, согласно возрастным нормативов, и умеет индивидуально дозировать физическую нагрузку

		<b>УК-7.2 В2</b> Владеть техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	<b>Не владеет</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	<b>Не уверенно владеет</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	<b>Владеет</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием	<b>В совершенстве владеет</b> техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и контроля за самочувствием
<b>УК-7. 3</b>		<b>УК-7.3 ЗЗ</b> Знать средства и методы физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	<b>Не знает</b> средств и методов физической культуры и спорта, для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры и спорта, но не использует для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры и спорта, использует их для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности	<b>Отлично знает</b> средства и методы физической культуры и спорта, активно использует их для формирования собственного здоровья, поддержания физической формы и восстановления работоспособности
		<b>УК-7.3 УЗ</b> Уметь осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	<b>Не умеет</b> осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	<b>Не достаточно умеет</b> осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений, но не использует их для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	<b>Умеет</b> осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды	<b>Хорошо умеет</b> осуществлять подбор форм двигательной активности и индивидуальных физических упражнений для адаптации организма к физическим нагрузкам и индивидуальным условиям труда, повышении ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
		<b>УК-7.3 ВЗ</b> Владеть техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	<b>Не владеет</b> техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта	<b>Слабо владеет</b> техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий, допуская ряд неточностей	<b>Владеет</b> техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий	<b>Хорошо владеет</b> техникой подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом сохранных ресурсов здоровья, для организации самостоятельных занятий

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Прикладная физическая культура

Код, направление: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль): Графический дизайн

№ 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 и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/116615.html">https://www.iprbookshop.ru/116615.html</a>	ЭР*	24	100	+
2	Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/104667.html">https://www.iprbookshop.ru/104667.html</a>	ЭР*	24	100	+
3	Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/110339.html">https://www.iprbookshop.ru/110339.html</a>	ЭР*	24	100	+
4	Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/492669">https://urait.ru/bcode/492669</a>	ЭР*	24	100	+
5	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/496335">https://urait.ru/bcode/496335</a>	ЭР*	24	100	+

№ 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
6.	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфентьева, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ.	5+ЭР*	24	100	+
7.	Зуев, И. В. Гиревой спорт для начинающих : учебно-методическое пособие / И. В. Зуев. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2019. — 74 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/108076.html">https://www.iprbookshop.ru/108076.html</a>	ЭР*	24	100	+
8.	Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/100144.html">https://www.iprbookshop.ru/100144.html</a>	ЭР*	24	100	+

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

## Прикладная физическая культура\_2022\_54.03.01 \_Дизайн

### Согласование

Исполнитель	Срок согласования	Результат	Дата согласования	Комментарий
Согласовать "Прикладная физическая культура_2022_54.03.01 _Дизайн (рабочие программы дисциплин)" от 23.06.2022 9:06:17				
Вайнбергер Мирослава Ивановна		Согласовано	23.06.2022	
Руммо Екатерина Леонидовна		Согласовано	23.06.2022	
Клименко Александр Иванович		Согласовано	23.06.2022	
Корешкова Елена Владимировна		Согласовано	23.06.2022	

### Утверждение

Исполнитель	Срок утверждения	Результат	Дата утверждения	Комментарий
Утвердить "Прикладная физическая культура_2022_54.03.01 _Дизайн (рабочие программы дисциплин)" от 23.06.2022 9:58:01				
Корешкова Елена Владимировна		Утверждено	23.06.2022	