

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 08.04.2024 10:42:33  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной комиссии  
\_\_\_\_\_ С.И. Хромина

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

для направлений подготовки, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ)

форма обучения: **очная, заочная, очно-заочная**

Рабочая программа разработана для направлений подготовки реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ):

- 08.03.01 Строительство
- 12.03.01 Приборостроение
- 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
- 15.03.01 Машиностроение
- 21.03.01 Нефтегазовое дело
- 22.03.01 Материаловедение и технологии материалов
- 23.03.01 Технология транспортных процессов
- 27.03.05 Инноватика

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта

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

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой ФВ \_\_\_\_\_ В.Я. Субботин

Рабочую программу разработала:

С.И. Хромина, доцент кафедры ФК и С, к. биол. н. доцент \_\_\_\_\_

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся физической подготовленности, через всестороннее развитие физических качеств, средствами физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- воспитать ценностно-мотивационную потребность в физическом самосовершенствовании;
- совершенствовать физические качества, обеспечивающие повышение резервных возможностей организма;
- формировать основы для проявления творчества в организации здорового стиля жизнедеятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту части Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ и принципов физической культуры;
- индивидуальный уровень физической подготовленности

умение:

- использовать средства физической культуры в совершенствовании своей физической формы;
- осуществлять подбор физических упражнений для составления индивидуального комплекса

упражнений

владение:

- техникой выполнения тестовых физических упражнений;
- навыком планирования индивидуального тренировочного режима

## 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  |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества  | Знать (З1) нормативы индивидуальной физической подготовленности   |
|   |   | Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности         |
|   |   | Владеть (В1) техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности                           |
|   | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.                    | Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени   |
|   |   | Уметь (У2) использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств             |
|   |   | Владеть (В2) спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО |
|   | УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Знать (З3) средства, методы и технологии сохранения и укрепления физического здоровья                                   |
|   |   | Уметь (У3) рационально использовать физические упражнения и средства для поддержания оптимального уровня здоровья       |
|   |   | Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений профессионально-прикладного назначения                           |

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов

Таблица 4.1

| Форма обучения       | Курс/ семестр | Аудиторные занятия/контактная работа, час. |                      |                      | Самостоятельная работа, час. | Контроль, час | Форма промежуточной аттестации |
|----------------------|---------------|--|----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|--------------------------------|
|                      |               | Лекции                                     | Практические занятия | Лабораторные занятия |                              |               |                                |
| 1                    | 2             | 3  | 4                    | 5                    | 6                            | 7             | 8                              |
| ОФО                  | 1/2           | 0  | 68                   | 0                    | 0                            | -             | Зачёт                          |
|                      | 2/3           | 0  | 68                   | 0                    | 0                            | -             | Зачёт                          |
|                      | 2/4           | 0  | 64                   | 0                    | 0                            | -             | Зачёт                          |
|                      | 3/5           | 0  | 68                   | 0                    | 2                            | -             | Зачёт                          |
|                      | 3/6           | 0  | 52                   | 0                    | 6                            | -             | Зачёт                          |
| <b>Всего, часов:</b> | -             | 0  | 320                  | 0                    | 8                            | -             | -                              |
| ЗФО                  | 2/3           | 0  | 10                   | 0                    | 314                          | 4             | Зачет                          |
| <b>Всего часов:</b>  | -             | 0  | 10                   | 0                    | 314                          | 4             | -                              |
| ОЗФО                 | 1/2           | 0  | 10                   | 0                    | 154                          | -             | Зачет                          |
|                      | 2/3           | 0  | 10                   | 0                    | 154                          | -             | Зачет                          |
| <b>Всего часов:</b>  | -             | 0  | 20                   | 0                    | 308                          | -             | -                              |

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

| № п/п            | Структура дисциплины |                      | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК                                      | Оценочные средства  |
|------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|--|---|
|                  | Номер раздела        | Наименование раздела | Л.                       | Пр. | Лаб. |           |             |  |   |
| 1                | 2                    | 3                    | 4                        | 5   | 6    | 7         | 8           | 9  | 10  |
| <b>2 семестр</b> |                      |                      |                          |     |      |           |             |  |   |
| 1                | 1                    | Волейбол             | 0                        | 18  | 0    | 0         | 18          | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники подачи мяча и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку<br>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.<br>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата |
| 2                | 2                    | Баскетбол            | 0                        | 18  | 0    | 0         | 18          | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники ведения и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении<br>- выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность<br>- выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата  |
| 3                | 3                    | Фитнес               | 0                        | 16  | 0    | 0         | 16          | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений<br>- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата   |
| 4                | 4                    | Легкая               | 0                        | 16  | 0    | 0         | 16          | УК-7.1 У1,В1                                 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники бега на короткую  |

|                  |   |                 |          |           |          |          |           |  |   |
|------------------|---|-----------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|--|---|
|                  |   | атлетика        |          |           |          |          |           | УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3                 | дистанцию – 100 м.<br>- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата  |
|                  |   | <b>Итого:</b>   | <b>0</b> | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |  |   |
| <b>3 семестр</b> |   |                 |          |           |          |          |           |  |   |
| 5                | 1 | Волейбол        | 0        | 18        | 0        | 0        | 18        | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники подачи мяча и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку<br>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.<br>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата |
| 6                | 2 | Баскетбол       | 0        | 18        | 0        | 0        | 18        | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники ведения и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении<br>- выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность<br>- выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата  |
| 7                | 3 | Фитнес          | 0        | 16        | 0        | 0        | 16        | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений<br>- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата   |
| 8                | 4 | Легкая атлетика | 0        | 16        | 0        | 0        | 16        | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.<br>- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата   |
|                  |   | <b>Итого:</b>   | <b>0</b> | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |  |   |
| <b>4 семестр</b> |   |                 |          |           |          |          |           |  |   |
| 9                | 1 | Волейбол        | 0        | 16        | 0        | 0        | 16        | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники подачи мяча и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку<br>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.<br>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата |
| 10               | 2 | Баскетбол       | 0        | 16        | 0        | 0        | 16        | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники ведения и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении<br>- выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность<br>- выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата  |
| 11               | 3 | Фитнес          | 0        | 16        | 0        | 0        | 16        | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений<br>- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата   |
| 12               | 4 | Легкая атлетика | 0        | 16        | 0        | 0        | 16        | УК-7.1 У1,В1<br>УК-7.2 У2,В2<br>УК-7.3 У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.<br>- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата   |
|                  |   | <b>Итого:</b>   | <b>0</b> | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>64</b> |  |   |
| <b>5 семестр</b> |   |                 |          |           |          |          |           |  |   |
| 13               | 1 | Волейбол        | 0        | 18        | 0        | 0,5      | 18,5      | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2           | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники подачи мяча и   |

|                  |   |                 |          |            |          |          |            |   |  |
|------------------|---|-----------------|----------|------------|----------|----------|------------|---|--|
|                  |   |                 |          |            |          |          |            | УК-7.3 33,У3,В3                                       | передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку<br>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.<br>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата  |
| 14               | 2 | Баскетбол       | 0        | 18         | 0        | 0,5      | 18,5       | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники ведения и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении<br>- выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность<br>- выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата   |
| 15               | 3 | Фитнес          | 0        | 16         | 0        | 0,5      | 16,5       | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники танцевальных движений, композит из 10 движений<br>- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата  |
| 16               | 4 | Легкая атлетика | 0        | 16         | 0        | 0,5      | 16,5       | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.<br>- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата  |
| <b>Итого:</b>    |   |                 | <b>0</b> | <b>68</b>  | <b>0</b> | <b>2</b> | <b>70</b>  |   |  |
| <b>6 семестр</b> |   |                 |          |            |          |          |            |   |  |
| 17               | 1 | Волейбол        | 0        | 14         | 0        | 2        | 16         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники подач мяча и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку<br>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.<br>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата |
| 18               | 2 | Баскетбол       | 0        | 14         | 0        | 2        | 16         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники ведения и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении<br>- выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность<br>- выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата   |
| 19               | 3 | Фитнес          | 0        | 12         | 0        | 1        | 13         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений<br>- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата  |
| 20               | 4 | Легкая атлетика | 0        | 12         | 0        | 1        | 13         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.<br>- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата  |
| <b>Итого:</b>    |   |                 | <b>0</b> | <b>52</b>  | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>58</b>  |   |  |
| <b>ВСЕГО:</b>    |   |                 | <b>0</b> | <b>320</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |   |  |

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

| № п/п | Структура дисциплины |                      | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|-------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|---------|--------------------|
|       | Номер раздела        | Наименование раздела | Л.                       | Пр. | Лаб. |           |             |         |                    |
| 1     | 2                    | 3                    | 4                        | 5   | 6    | 7         | 8           | 9       | 10                 |

| 3 семестр     |          |                 |          |           |          |              |            |   |                          |
|---------------|----------|-----------------|----------|-----------|----------|--------------|------------|---|--------------------------|
| 1             | 1        | Волейбол        | 0        | 2         | 0        | 78           | 80         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | Реферат на заданную тему |
| 2             | 2        | Баскетбол       | 0        | 2         | 0        | 78           | 80         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| 3             | 3        | Фитнес          | 0        | 2         | 0        | 78           | 80         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| 4             | 4        | Легкая атлетика | 0        | 4         | 0        | 80           | 84         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| 5             | Контроль |                 | 0        | 0         | 0        | 4            | 4          |   |                          |
| <b>ВСЕГО:</b> |          |                 | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>314/4</b> | <b>328</b> |   |                          |

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.3

| № п/п         | Структура дисциплины |                      | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час.  | Всего, час. | Код ИДК   | Оценочные средства       |
|---------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------|----------|------------|-------------|---|--------------------------|
|               | Номер раздела        | Наименование раздела | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |            |             |   |                          |
| 1             | 2                    | 3                    | 4                        | 5         | 6        | 7          | 8           | 9   | 10                       |
| 2 семестр     |                      |                      |                          |           |          |            |             |   |                          |
| 1             | 1                    | Волейбол             | 0                        | 2         | 0        | 38         | 40          | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | Реферат на заданную тему |
| 2             | 2                    | Баскетбол            | 0                        | 2         | 0        | 38         | 40          | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| 3             | 3                    | Фитнес               | 0                        | 2         | 0        | 38         | 40          | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| 4             | 4                    | Легкая атлетика      | 0                        | 4         | 0        | 40         | 44          | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| <b>Итого:</b> |                      |                      | <b>0</b>                 | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>154</b> | <b>164</b>  |   |                          |
| 3 семестр     |                      |                      |                          |           |          |            |             |   |                          |
| 1             | 1                    | Волейбол             | 0                        | 2         | 0        | 38         | 40          | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | Реферат на заданную тему |
| 2             | 2                    | Баскетбол            | 0                        | 2         | 0        | 38         | 40          | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| 3             | 3                    | Фитнес               | 0                        | 2         | 0        | 38         | 40          | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| 4             | 4                    | Легкая атлетика      | 0                        | 4         | 0        | 40         | 44          | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                          |
| <b>Итого:</b> |                      |                      | <b>0</b>                 | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>154</b> | <b>164</b>  |   |                          |
| <b>ВСЕГО:</b> |                      |                      | <b>0</b>                 | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>308</b> | <b>328</b>  |   |                          |

## 5.2. Содержание дисциплины.

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

Таблица 5.1.2

| № раздела | № темы | Содержание  |
|-----------|--------|---|
| 2 семестр |        |   |
| 1         | 1.1    | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила. |
|           | 1.2    | Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.                 |
|           | 1.3    | Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.   |
|           | 1.4    | Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.  |

|                  |     |   |
|------------------|-----|---|
|                  | 1.5 | Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.  |
|                  | 1.6 | Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.  |
|                  | 1.7 | Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.  |
| 2                | 2.1 | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра, правила.                             |
|                  | 2.2 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.                     |
|                  | 2.3 | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.  |
|                  | 2.4 | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Учебная игра.   |
|                  | 2.5 | Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении. Учебная игра.   |
|                  | 2.6 | Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.  |
|                  | 2.7 | Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.  |
| 3                | 3.1 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Повторение связки 6 элементов.  |
|                  | 3.2 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов.                  |
|                  | 3.3 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов.     |
|                  | 3.4 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов.          |
|                  | 3.5 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов.                               |
|                  | 3.6 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость. Повторение связки 10 элементов.                              |
| 4                | 4.1 | Обучение основам техники бега на короткие дистанции.  |
|                  | 4.2 | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта.   |
|                  | 4.3 | Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.  |
|                  | 4.4 | Обучение технике финиширования.   |
|                  | 4.5 | Обучение технике челночного бега.   |
|                  | 4.6 | Обучение технике прыжка в длину, с места.<br>Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                       |
| <b>3 семестр</b> |     |   |
| 1                | 1.1 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.   |
|                  | 1.2 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели. Учебная игра.                       |
|                  | 1.3 | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.  |
|                  | 1.4 | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4. Учебная игра.  |
|                  | 1.5 | 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.              |
|                  | 1.6 | 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.         |
|                  | 1.7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.           |
| 2                | 2.1 | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Игра.                           |
|                  | 2.2 | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.                         |
|                  | 2.3 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.   |
|                  | 2.4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.                |
|                  | 2.5 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.   |
|                  | 2.6 | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. |



|                  |     |   |
|------------------|-----|---|
|                  | 2.7 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                        |
| 3                | 3.1 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, переменный шаг.  |
|                  | 3.2 | Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике.   |
|                  | 3.3 | Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг.   |
|                  | 3.4 | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. стретчинг. Спортивная композиция из 8 движений.                                      |
|                  | 3.5 | Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 10 движений.  |
|                  | 3.6 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 12 движений.   |
| 4                | 4.1 | Обучение основам техники бега на короткие дистанции.  |
|                  | 4.2 | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта.   |
|                  | 4.3 | Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.  |
|                  | 4.4 | Обучение технике финиширования.   |
|                  | 4.5 | Обучение технике челночного бега.   |
|                  | 4.6 | Обучение технике прыжка в длину, с места.<br>Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                   |
| <b>4 семестр</b> |     |   |
| 1                | 1.1 | Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.   |
|                  | 1.2 | Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками, первая передача в зону. Учебная игра   |
|                  | 1.3 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра  |
|                  | 1.4 | Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.                                    |
|                  | 1.5 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке. Учебная игра.                           |
|                  | 1.6 | Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.                       |
| 2                | 2.1 | Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. |
|                  | 2.2 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.   |
|                  | 2.3 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.  |
|                  | 2.4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.  |
|                  | 2.5 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.                                    |
|                  | 2.6 | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.  |
| 3                | 3.1 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 8 упражнений.   |
|                  | 3.2 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 10 упражнений.  |
|                  | 3.3 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 12 упражнений.  |
|                  | 3.4 | Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной эробике. Комплекс из 14 упражнений.   |
|                  | 3.5 | Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 16 упражнений.  |
|                  | 3.6 | Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений.   |
| 4                | 4.1 | Обучение основам техники бега на средние дистанции.   |
|                  | 4.2 | Обучение технике эстафетного бега.  |
|                  | 4.3 | Обучение технике бега на длинные дистанции.   |
|                  | 4.4 | Обучение технике бега с барьерами.  |

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
|                  | 4.5   | Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.   |
|                  | 4.6   | Обучение технике прыжка в длину, с разбега.   |
|                  |   | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  |
| <b>5 семестр</b> |   |   |
| 1                | 1.1   | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.  |
|                  | 1.2   | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.                   |
|                  | 1.3   | Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.                                   |
|                  | 1.4   | Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара.  |
|                  | 1.5   | Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.                 |
|                  | 1.6   | Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча.  |
|                  | 1.7   | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямому нападающему удару. Учебная игра.  |
|                  | 1.8   | Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол.  |
| 2                | 2.1   | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.  |
|                  | 2.2   | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. |
|                  | 2.3   | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактическим приемам. Учебная игра.  |
|                  | 2.4   | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.   |
|                  | 2.5   | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра.                     |
|                  | 2.6   | Совершенствование координационных способностей. Совершенствование передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра.                                      |
|                  | 2.7   | Совершенствование силовых способностей. Совершенствование передач мяча с ударом о пол. Учебная игра.  |
|                  | 2.8   | Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.  |
| 3                | 3.1   | Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики. Комплекс из 8 упражнений.  |
|                  | 3.2   | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 10 упражнений.  |
|                  | 3.3   | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 12 упражнений.  |
|                  | 3.4   | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 14 упражнений.  |
|                  | 3.5   | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 16 упражнений.  |
|                  | 3.6   | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 18 упражнений.  |
|                  | 3.7   | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.  |
| 4                | 4.1   | Совершенствование техники бега на средние дистанции.  |
|                  | 4.2   | Совершенствование техники эстафетного бега.   |
|                  | 4.3   | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  |
|                  | 4.4   | Совершенствование техники бега с барьерами.   |
|                  | 4.5   | Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.   |
|                  | 4.6   | Совершенствование техники прыжка в высоту.  |
|                  |   | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  |
| 4.7              | Техника безопасности в игровых видах спорта, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол |   |
| <b>6 семестр</b> |   |   |
| 1                | 1.1   | Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.   |
|                  | 1.2   | Совершенствование координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.                                 |
|                  | 1.3   | Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра  |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | 1.4   | Совершенствование координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.      |
|     | 1.5   | Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.       |
| 2   | 2.1   | Совершенствование сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. |
|     | 2.2   | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.  |
|     | 2.3   | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.  |
|     | 2.4   | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.  |
|     | 2.5   | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.   |
| 3   | 3.1   | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов.  |
|     | 3.2   | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов.  |
|     | 3.3   | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов.   |
|     | 3.4   | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов.   |
| 4   | 4.1   | Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м.   |
|     | 4.2   | Совершенствование техники эстафетного бега.   |
|     | 4.3   | Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м  |
|     | 4.4   | Совершенствование техники метания.  |
|     | 4.5   | Совершенствование техники прыжка в длину, с места   |
|     |   | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  |
|     | 4.6   | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике и в фитнесе   |
|     | 4.7   | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.  |
|     | 4.8   | Гигиена физического воспитания  |
| 4.9 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима |   |

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

**Лекционные занятия** - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

**Практические занятия ОФО** (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск).

Таблица 5.2.2

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. ОФО | Тема практического занятия  |
|------------------|--------------------------|-----------------|---|
| 1                | 2                        | 3               | 4   |
| <b>2 семестр</b> |                          |                 |   |
| 1                | 1                        | 2               | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2                |                          | 2               | 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                |                          | 2               | Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 4                |                          | 2               | Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 5                |                          | 2               | 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                |                          | 2               | 2   |

|                  |               |           |   |
|------------------|---------------|-----------|---|
|                  |               |           | Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра, правила. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 9                |               | 2         | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                     |
| 10               |               | 2         | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 11               |               | 2         | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 12               |               | 2         | Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передач мяча в ведении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 13               |               | 4         | Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 14               |               | 4         | Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.  |
| 15               | 3             | 2         | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 16               |               | 2         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                  |
| 17               |               | 2         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                     |
| 18               |               | 2         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                          |
| 19               |               | 4         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 20               |               | 4         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 21               | 4             | 2         | Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 22               |               | 2         | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 23               |               | 2         | Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 24               |               | 2         | Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 25               |               | 4         | Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 26               |               | 4         | Обучение технике прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
|                  | <b>Итого:</b> | <b>68</b> | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  |
| <b>3 семестр</b> |               |           |   |
| 1                | 1             | 2         | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 2                |               | 2         | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                       |
| 3                |               | 2         | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 4                |               | 2         | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5                |               | 2         | 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   |   |
| 6                |   | 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         |   |
| 7                |   | 4         | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств           |   |
| 8                | 2 | 2         | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                           |   |
| 9                |   | 2         | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                         |   |
| 10               |   | 2         | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |   |
| 11               |   | 2         | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                |   |
| 12               |   | 2         | 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. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |   |
| 14               |   | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств            |   |
| 15               |   | 3         | 2   | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, переменный шаг. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств        |
| 16               |   |           | 2   | Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств             |
| 17               |   |           | 2   | Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 18               | 2 |           | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. стретчинг. Спортивная композиция из 8 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                          |   |
| 19               | 4 |           | Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 10 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |   |
| 20               | 4 |           | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 12 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                 |   |
| 21               | 4 |           | 2   | Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 22               |   | 2         | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |   |
| 23               |   | 2         | Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |   |
| 24               |   | 2         | Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |   |
| 25               |   | 4         | Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |   |
| 26               |   | 4         | Обучение технике прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |   |
| 27               |   |           |   | Тестирование физической подготовленности  |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>68</b> |   |   |
| <b>4 семестр</b> |   |           |   |   |
| 1                | 1 | 2         | Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |   |
| 2                |   | 2         | Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками, первая   |   |

|                  |               |           |   |
|------------------|---------------|-----------|---|
|                  |               |           | передача в зону. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 3                |               | 2         | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 4                |               | 2         | Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                    |
| 5                |               | 4         | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                           |
| 6                |               | 4         | Развитие двигательно-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                | 2             | 2         | Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8                |               | 2         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 9                |               | 2         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 10               |               | 2         | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 11               |               | 4         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                    |
| 12               |               | 4         | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 13               | 3             | 2         | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 8 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 14               |               | 2         | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 10 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 15               |               | 2         | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 12 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 16               |               | 2         | Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной эробике. Комплекс из 14 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 17               |               | 4         | Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 16 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 18               |               | 4         | Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 19               | 4             | 2         | Обучение основам техники бега на средние дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 20               |               | 2         | Обучение технике эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 21               |               | 2         | Обучение технике бега на длинные дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 22               |               | 2         | Обучение технике бега с барьерами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 23               |               | 4         | Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 24               |               | 4         | Обучение технике прыжка в длину, с разбега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
|                  | <b>Итого:</b> | <b>64</b> | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  |
| <b>5 семестр</b> |               |           |   |
| 1                | 1             | 2         | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 2                |               | 2         | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                           |



|                  |   |           |   |
|------------------|---|-----------|---|
| 3                |   | 2         | Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                   |
| 4                |   | 2         | Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 5                |   | 2         | Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                 |
| 6                |   | 4         | Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 7                |   | 4         | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающему удару. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 8                | 2 | 2         | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 9                |   | 2         | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10               |   | 2         | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактическим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 11               |   | 2         | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 12               |   | 2         | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                     |
| 13               |   | 4         | Совершенствование координационных способностей. Совершенствование передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                      |
| 14               |   | 4         | Совершенствование силовых способностей. Совершенствование передач мяча с ударом о пол. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 15               | 3 | 2         | Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики. Комплекс из 8 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 16               |   | 2         | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 10 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 17               |   | 2         | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 12 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 18               |   | 2         | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 14 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 19               |   | 4         | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 16 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 20               |   | 4         | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 18 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 21               | 4 | 2         | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 22               |   | 2         | Совершенствование техники эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 23               |   | 2         | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 24               |   | 2         | Совершенствование техники бега с барьерами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 25               |   | 4         | Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 26               |   | 4         | Совершенствование техники прыжка в высоту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>68</b> | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  |
| <b>6 семестр</b> |   |           |   |
| 1                | 1 | 2         | Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |

|    |               |            |   |
|----|---------------|------------|---|
| 2  |               | 2          | Совершенствование координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 3  |               | 2          | Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 4  |               | 4          | Совершенствование координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств      |
| 5  |               | 4          | Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств       |
| 6  | 2             | 4          | Совершенствование сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7  |               | 2          | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 8  |               | 2          | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 9  |               | 4          | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 10 |               | 4          | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 11 |               | 2          | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 12 | 3             | 2          | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 13 |               | 4          | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 14 |               | 4          | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 15 | 4             | 2          | Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 16 |               | 2          | Совершенствование техники эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств   |
| 17 |               | 2          | Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 18 |               | 2          | Совершенствование техники метания. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
| 19 |               | 2          | Совершенствование техники прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств  |
|    |               |            | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>  |
|    | <b>Итого:</b> | <b>52</b>  |   |
|    | <b>ВСЕГО:</b> | <b>320</b> |   |

### Практические занятия ЗФО

Таблица 5.2.3.

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия  |
|------------------|--------------------------|-------------|---|
| 1                | 2                        | 3           | 4   |
| <b>3 семестр</b> |                          |             |   |
| 1                | 1                        | 2           | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила. |
| 2                | 2                        | 2           | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра, правила.                         |
| 3                | 3                        | 2           | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах. Связка из 6 элементов.  |
| 4                | 4                        | 4           | Обучение основам техники бега на короткие дистанции, прыгучести.  |
|                  | <b>Итого:</b>            | <b>10</b>   |   |



## Практические занятия ОЗФО

Таблица 5.2.4.

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия   |
|------------------|--------------------------|-------------|--|
| 1                | 2                        | 3           | 4  |
| <b>2 семестр</b> |                          |             |  |
| 1                | 1                        | 2           | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила.          |
| 2                | 2                        | 2           | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра, правила.                                  |
| 3                | 3                        | 2           | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Связка из 6 элементов.   |
| 4                | 4                        | 4           | Обучение основам техники бега на короткие дистанции, прыгучести.   |
| <b>Итого:</b>    |                          | <b>10</b>   |  |
| <b>3 семестр</b> |                          |             |  |
| 1                | 1                        | 2           | Совершенствование двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила. |
| 2                | 2                        | 2           | Совершенствование быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра, правила.                         |
| 3                | 3                        | 2           | Совершенствование двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Связка из 10 элементов.   |
| 4                | 4                        | 4           | Обучение основам техники бега на длинные дистанции, координационным способностям   |
| <b>Итого:</b>    |                          | <b>10</b>   |  |
| <b>Всего:</b>    |                          | <b>20</b>   |  |

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.4.

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия  | Вид СРС  |  |
|------------------|--------------------------|-------------|---|--|--|
| 1                | 2                        | 3           | 4   | 5  |  |
| <b>5 семестр</b> |                          |             |   |  |  |
| 1                | 1                        | 2           | Техника безопасности в игровых видах спорта, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол | Подготовка к практическим занятиям.<br>Изучение теоретического материала |  |
| <b>Итого:</b>    |                          | <b>2</b>    |   |  |  |
| <b>6 семестр</b> |                          |             |   |  |  |
| 2                | 1-4                      | 2           | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике и в фитнесе |  |  |
| 3                |                          | 2           | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                      |  |  |
| 4                |                          | 1           | Гигиена физического воспитания  |  |  |
| 5                |                          | 1           | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима   |  |  |
| <b>Итого:</b>    |                          | <b>6</b>    |   |  |  |
| <b>ВСЕГО:</b>    |                          | <b>8</b>    |   |  |  |

### Самостоятельная работа студента ЗФО

Таблица 5.2.5.

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия   | Вид СРС                            |
|------------------|--------------------------|-------------|--|------------------------------------|
| 1                | 2                        | 3           | 4  | 5                                  |
| <b>3 семестр</b> |                          |             |  |                                    |
| 1                | 1                        | 76          | Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи                        | Подготовка к практическим занятиям |
| 2                | 2                        | 76          | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.                     |                                    |
| 3                | 3                        | 76          | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                       | Изучение теоретического материала  |
| 4                | 4                        | 86          | Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Спорт |                                    |

|   |               |              |  |  |
|---|---------------|--------------|--|--|
|   |               |              | – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. |  |
| 5 | Контроль:     | 4            |  |  |
|   | <b>Итого:</b> | <b>314/4</b> |  |  |

### Самостоятельная работа студента ОЗФО

Таблица 5.2.6.

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия  | Вид СРС                            |
|------------------|--------------------------|-------------|---|------------------------------------|
| 1                | 2                        | 3           | 4   | 5                                  |
| <b>2 семестр</b> |                          |             |   |                                    |
| 1                | 1                        | 38          | Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи   | Подготовка к практическим занятиям |
| 2                | 2                        | 38          | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.  |                                    |
| 3                | 3                        | 38          | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.  |                                    |
| 4                | 4                        | 40          | Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. | Изучение теоретического материала  |
|                  | <b>Итого:</b>            | <b>154</b>  |   |                                    |
| <b>3 семестр</b> |                          |             |   |                                    |
| 1                | 1                        | 38          | Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи   | Подготовка к практическим занятиям |
| 2                | 2                        | 38          | Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.  |                                    |
| 3                | 3                        | 38          | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.  |                                    |
| 4                | 4                        | 40          | Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. | Изучение теоретического материала  |
|                  | <b>Итого:</b>            | <b>154</b>  |   |                                    |
|                  | <b>Всего:</b>            | <b>308</b>  |   |                                    |

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

- игровая и соревновательная
- командная
- личностно-ориентированная

### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

### 7. Контрольные работы

Контрольная работа учебным планом не предусмотрена

### 8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1

Таблица 8.1

| № п/п                         | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------------------------------|---|-------------------|
| <b>I текущая аттестация</b>   |   |                   |
| 1                             | Работа на практических занятиях             | 0...28            |
|                               | <b>ИТОГО: за I текущую аттестацию</b>       | <b>0...28</b>     |
| <b>II текущая аттестация</b>  |   |                   |
| 2                             | Работа на практических занятиях             | 0...32            |
|                               | <b>ИТОГО: за II текущую аттестацию</b>      | <b>0...32</b>     |
| <b>III текущая аттестация</b> |   |                   |
| 3                             | Работа на практических занятиях             | 0...28            |
| 4                             | Тестирование физической подготовленности    | 0...12            |
|                               | <b>ИТОГО: за III текущую аттестацию</b>     | <b>0...40</b>     |
|                               | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>0...100</b>    |

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной и очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.2

Таблица 8.2

| № п/п | Виды мероприятий в рамках текущего контроля | Количество баллов |
|-------|---|-------------------|
| 1     | Реферат                                     | 0...100           |
|       | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>0...100</b>    |

## 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 каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows.

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

### Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

Таблица 10.1

| № 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   | 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  |
|       | Общая физическая подготовка  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- скамейки гимнастические 3,5 м – 4<br/>- скоростной барьер -12<br/>- секундомер – 1<br/>- лестница тренировочная – 5<br/>- ядро для толкания – 2<br/>- шведская стенка -18<br/>- мяч набивной 3кг - 5</p> | 625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- мяч набивной 6 кг – 5</li> <li>- часы спортивные – 8</li> <li>- барьеры – 5</li> <li>- лестница тренировочная – 5</li> <li>- секундомер электронный - 4</li> <li>- стенка гимнастическая с турником – 3</li> <li>- фитнес – браслет - 50</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре-1</li> </ul>   |  |
|  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>         Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- скамейки гимнастические - 10</li> <li>- мяч набивной - 15</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- степ-платформа - 20</li> <li>- гимнастическая стенка – 10</li> <li>- флажки – 10</li> <li>- перекладина - 2</li> <li>- координационная лестница - 2</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul> | <p>625000, г. Тюмень,<br/>         ул. Володарского, д. 38,<br/>         (Спортивный зал)</p>  |
|  | <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- скамейки гимнастические - 10</li> <li>- мяч набивной - 15</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- степ-платформа - 20</li> <li>- гимнастическая стенка – 10</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- перекладина - 4</li> <li>- координационная лестница – 3</li> <li>- теннисные мячи - 20</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>  | <p>625039, г. Тюмень,<br/>         ул. 50 лет Октября, д. 38<br/>         (Спортивный зал)</p> |
|  | <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- скамейки гимнастические - 2</li> <li>- мяч набивной - 5</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- степ-платформа - 20</li> <li>- гимнастическая стенка - 8</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- перекладина - 2</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>  | <p>625039, г. Тюмень,<br/>         ул. Мельникайте, д. 72<br/>         (Спортивный зал)</p>    |

|  |                             |  |  |
|--|-----------------------------|--|--|
|  | Общая физическая подготовка | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- баскетбольные мячи - 25<br/>- щит баскетбольный - 4<br/>- скамейки гимнастические 3,5 м - 4<br/>- стойка баскетбольная - 2<br/>- электронное табло -1<br/>- корзина для мячей – 2<br/>- компрессор спортивный – 1<br/>- кольцо б/б тренировочное – 4<br/>- трибуна 5 м – 2<br/>- трибуна 7 м – 2<br/>- звуковая система оповещения при пожаре-1.</p>  | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)      |
|  | Общая физическая подготовка | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- баскетбольные мячи - 15<br/>- баскетбольные щиты с кольцами - 2<br/>- гимнастические маты – 5<br/>- скакалки - 20<br/>- мяч набивной - 6<br/>- фишки - 20<br/>- электронное табло - 1<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>  | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал) |
|  | Общая физическая подготовка | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- баскетбольные мячи - 15<br/>- баскетбольные щиты с кольцами - 10<br/>- скакалки - 20<br/>- мяч набивной - 6<br/>- фишки - 20<br/>- электронное табло – 1<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>   | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)   |
|  | Общая физическая подготовка | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- волейбольные мячи-18<br/>- электронное табло -1<br/>- судейская вышка волейбольная -2<br/>- антенна - 1<br/>- компрессор спортивный - 1<br/>- тележка для мячей - 2<br/>- стойка волейбольная – 2<br/>- сетка волейбольная – 1<br/>- шведская стенка – 18<br/>- мяч набивной 3 кг - 5<br/>- мяч набивной 6 кг – 5<br/>- фитнес-браслет – 50<br/>- звуковая система оповещения при пожаре -1</p> | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)      |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи - 10</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной – 10</li> <li>- антенны - 2</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- судейская вышка волейбольная - 1</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>  | <p>625000, г. Тюмень,<br/>ул. Володарского, д. 38,<br/>(Спортивный зал)</p>    |
|  |  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи - 16</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной - 10</li> <li>- антенны - 2</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 10</li> <li>- судейская вышка волейбольная - 1</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>    | <p>625039, г. Тюмень,<br/>ул. 50 лет Октября, д. 38<br/>(Спортивный зал)</p>   |
|  |  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи - 10</li> <li>- гимнастические маты - 6</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- антенны - 2</li> <li>- фишки - 40</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 6</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>  | <p>625039, г. Тюмень,<br/>ул. Мельникайте, д. 72<br/><br/>(Спортивный зал)</p> |
|  | <p>Общая физическая<br/>подготовка</p> | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обруч массажный – 7</li> <li>- гантели 0,5 кг – 4</li> <li>- гантели 1 кг – 6</li> <li>- гантели сборные - 6</li> <li>- гантели 3 кг – 4</li> <li>- гимнастический коврик – 10</li> <li>- степ доска-платформа – 13</li> <li>- гимнастическая палка с экспандерами – 10</li> <li>- фитбол – 8</li> <li>- фитнес – браслет - 50</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul> | <p>625001, г. Тюмень,<br/>ул. Луначарского, 4<br/>(Спортивный зал)</p>         |
|  |  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>  | <p>625000, г. Тюмень,<br/>ул. Володарского, д. 38,<br/>(Спортивный зал)</p>    |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <u>Оснащенность:</u><br>- степ-платформа – 20<br>- коврики для фитнеса – 20<br>- мяч для фитнеса - 20<br>- гимнастические обручи - 6<br>- скакалки - 20<br>- гантели - 20<br>- скамейки гимнастические – 10<br>- звуковая система оповещения при пожаре - 1  |   |
|  | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>- степ-платформа-28<br>- коврики для фитнеса - 20<br>- мяч для фитнеса - 2<br>- гимнастические обручи - 6<br>- скакалки - 20<br>- гантели - 20<br>- скамейки гимнастические - 10<br>- звуковая система оповещения при пожаре - 1    | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал) |
|  | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u><br>- степ-платформа - 20<br>- коврики для фитнеса - 20<br>- мяч для фитнеса - 16<br>- гимнастические обручи - 6<br>- скакалки - 20<br>- гантели - 20<br>- скамейки гимнастические - 10<br>- звуковая система оповещения при пожаре - 1 | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)    |

## 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, овладевают техникой выполнения физических 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.

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. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ.

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.

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.
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.
6. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020.-124 с.- Электронная библиотека ТИУ.
7. Смирнова, И. А. Волейбол: электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar>. - Загл. с контейнера.
8. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О. А. Драгич [и др.]; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с.
9. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера.
10. 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.
11. 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.

## **11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке по темам, предусмотренных разделами программы. К изучению предлагается теоретический материал: правила игр и судейства соревнований, правила техники безопасности при выполнении физических упражнений, оказание доврачебной помощи при травмах, методика дозирования физических нагрузок, самоконтроль при проведении самостоятельных занятий, спорт, как здорового образа жизни

требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»



### Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Направление подготовки, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Инженерный стандарт ТИУ)

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции   | Код и наименование результата обучения по дисциплине  | Критерии оценивания результатов обучения   |   |  |  |
|-----------------|--|---|--|---|--|--|
|                 |  |   | 1-2  | 3   | 4  | 5  |
| 1               | 2  | 3   | 4  | 5   | 6  | 7  |
| УК-7            | УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества   | Знать (З1) нормативы индивидуальной физической подготовленности   | Не знает нормативы индивидуальной физической подготовленности  | Не уверенно знает нормативы индивидуальной физической подготовленности                                  | Демонстрирует хорошие знания нормативов индивидуальной физической подготовленности                     | Демонстрирует отличные знания нормативов индивидуальной физической подготовленности  |
|                 |  | Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности | Не умеет применить средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности | Умеет применить средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности | Использует средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности     | Использует средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности в достижении спортивных результатов |
|                 |  | Владеть (В1) техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности                   | Не владеет техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности                | Не уверенно владеет техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности    | Владеет техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности               | Уверенно владеет техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности                                      |
|                 | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. | Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени   | Демонстрирует отсутствие знаний о нормативах комплекса ГТО в своей возрастной ступени                      | Демонстрирует частичные знания о нормативах комплекса ГТО в своей возрастной ступени                    | Демонстрирует хорошие знания о нормативах комплекса ГТО в своей возрастной ступени                     | Демонстрирует отличные знания о нормативах комплекса ГТО в своей возрастной ступени  |
|                 |  | Уметь (У2) использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств     | Не умеет использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств  | Умеет использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств  | Умеет использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств | Умеет в совершенстве использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств                  |
|                 |  |   |  |   |  |  |

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Код и наименование результата обучения по дисциплине  | Критерии оценивания результатов обучения   |  |   |   |
|-----------------|---|---|--|--|---|---|
|                 |   |   | 1-2  | 3  | 4   | 5   |
| 1               | 2   | 3   | 4  | 5  | 6   | 7   |
|                 |   | Владеть (В2) спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО | Не владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры | Владеет слабыми спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры    | Владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры | Владеет отличными спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры     |
|                 | УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Знать (З3) средства, методы и технологии сохранения и укрепления физического здоровья                                   | Не знает средств, методов и технологий сохранения и укрепления физического здоровья          | Не уверенно знает средства, методы и технологии сохранения и укрепления физического здоровья         | Знает средства, методы и технологии сохранения и укрепления физического здоровья          | Отлично знает средства, методы и технологии сохранения и укрепления физического здоровья                |
|                 |   | Уметь (У3) рационально использовать физические упражнения и средства для поддержания оптимального уровня здоровья       | Не умеет рационально использовать физические упражнения и средства для поддержания здоровья  | Не уверенно умеет использовать физические упражнения и средства для поддержания здоровья             | Умеет использовать физические упражнения и средства для поддержания здоровья              | Уверенно умеет использовать физические упражнения и средства для поддержания оптимального здоровья      |
|                 |   | Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений профессионально-прикладного назначения                           | Не владеет техникой выполнения физических упражнений профессионально-прикладного назначения  | Не уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений профессионально-прикладного назначения | Владеет техникой выполнения физических упражнений профессионально-прикладного назначения  | В совершенстве владеет техникой выполнения физических упражнений профессионально-прикладного назначения |

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Направление подготовки, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Инженерный стандарт ТИУ)

| № п/п | Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания  | Количество экземпляров в БИК | Контингент обучающихся, использующих указанную литературу | Обеспеченность обучающихся литературой, % | Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-) |
|-------|---|------------------------------|---|---|---|
| 1     | Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/510794">https://urait.ru/bcode/510794</a>   | ЭР*                          | 90  | 100                                       | +   |
| 2     | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511117">https://urait.ru/bcode/511117</a>  | ЭР*                          | 90  | 100                                       | +   |
| 3     | Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517922">https://urait.ru/bcode/517922</a> | ЭР*                          | 90  | 100                                       | +   |
| 4     | Блинков, С. Н. Общая физическая подготовка : методические указания / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2019. — 39 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/123595">https://e.lanbook.com/book/123595</a>   | ЭР*                          | 90  | 100                                       | +   |

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

# Лист согласования

## Внутренний документ "Общая физическая подготовка\_2023\_Инс\_ТИУ"

Документ подготовил: Хромина Светлана Ивановна

Документ подписал: Хромина Светлана Ивановна

| Серийный номер ЭП | Должность  | ФИО                           | ИО                       | Результат   |
|-------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------|
|                   | Доцент, имеющий ученую степень кандидата наук (базовый уровень)                        | Созонова Анастасия Николаевна |                          | Согласовано |
|                   | Доцент, имеющий ученую степень кандидата наук и ученое звание доцент (средний уровень) | Шаргина Марина Геннадьевна    |                          | Согласовано |
|                   | Начальник отдела   | Шлык Константин Юрьевич       |                          | Согласовано |
|                   | Специалист 1 категории   |                               | Радичко Диана Викторовна | Согласовано |
|                   | Директор   | Каюкова Дарья Хрисановна      |                          | Согласовано |