

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 06.05.2024 15:41:09
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертного
Совета

 С.И. Хромина

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: Общая физическая подготовка

специальность: 21.05.01 Прикладная геодезия


специализация: Инженерно-геодезические изыскания

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным планом от 31.08.2021г. и требованиями ОПОП ВО по специальности: 21.05.01 «Прикладная геодезия», специализация: «Инженерно-геодезические изыскания», к результатам освоения дисциплины «Общая физическая подготовка».

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

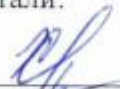
Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедры  А. В. Кряхтунов

«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработали:

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

Профессор, д.биол.н.  О.А. Драгич

Старший преподаватель  Е.М. Яшкина

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Общая физическая подготовка», является формирование у обучающихся физических качеств, средствами физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам Блока 1 учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений по специальности 21.05.01 Прикладная геодезия, специализация: «Инженерно-геодезические изыскания».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать (З1): методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни
		Уметь (У1): использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни
		Владеть (В1): основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности

	УК-7.2. Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать (З2) средства физической культуры и спорта, удовлетворяющие запросам оптимальной физической активности организма.
		Уметь (У2) уметь использовать средства физической культуры и спорта в поддержании оптимального режима ежедневной двигательной активности
		Владеть (В2) владеть техникой дозирования физической нагрузки и контроля самочувствия с использованием электронных цифровых устройств

4. Объем дисциплины

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

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции и	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1-3/2-6	0	312	0	16	Зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ВОЛЕЙБОЛ									
2 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0		72	УК-7.У1 УК-7.В1	Тестирование физической подготовленности
				-		4		УК-7.31	Вопросы для письменного опроса
3 семестр									
2	2	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.У1, У2 УК-7.В1, В2	Тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ВОЛЕЙБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7.У1, У2 УК-7.В1, В2	Тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ВОЛЕЙБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7.У1, У2 УК-7.	Тестирование физической подготовленности

									B1, B2	
6 семестр										
5	5	ВОЛЕЙБОЛ	0	48	0	-	60	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	
				-		12		УК-7. 31, 32	Вопросы для письменного опроса	
ВСЕГО: со 2-6 семестр				0	312	0	16			
БАСКЕТБОЛ										
2 семестр										
1	1	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	-	72	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	
				-		4		УК-7. 31, 32	Вопросы для письменного опроса	
3 семестр										
2	2	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	
4 семестр										
3	3	БАСКЕТБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	
5 семестр										
4	4	БАСКЕТБОЛ	0	64	0	0	64	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	
6 семестр										
5	5	БАСКЕТБОЛ	0	48	0	-	60	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	
				-		12		УК-7. 31, 32	Вопросы для письменного опроса	
ВСЕГО: со 2-6 семестр				0	312	0	16			
СИЛОВОЙ ФИТНЕС										
2 семестр										
1	1	СИЛОВОЙ ФИТНЕС	0	68	0	-	72	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	
				-		4		УК-7. 31, 32	Вопросы для письменного опроса	
3 семестр										
2	2	СИЛОВОЙ ФИТНЕС	0	68	0	0	68	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	
4 семестр										
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС	0	64	0	0	64	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности	

5 семестр									
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС	0	64	0	0	64	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	СИЛОВОЙ ФИТНЕС	0	48	0	-	60	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности
				-		12		УК-7. 31, 32	Вопросы для письменного опроса
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	312	0	16			
ФИТНЕС (АЭРОБИКА)									
2 семестр									
1	1	ФИТНЕС (АЭРОБИКА)	0	68	0	-	72	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности
				-		4		УК-7. 31, 32	Вопросы для письменного опроса
3 семестр									
2	2	ФИТНЕС (АЭРОБИКА)	0	68	0	0	68	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ФИТНЕС (АЭРОБИКА)	0	64	0	0	64	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ФИТНЕС (АЭРОБИКА)	0	64	0	0	64	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ФИТНЕС (АЭРОБИКА)	0	48	0	-	60	УК-7. У1, У2 УК-7. В1, В2	Тестирование физической подготовленности
				-		12		УК-7. 31, 32	Вопросы для письменного опроса
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	312	0	16	328		

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

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Таблица 5.2.1

№ раздела	№ темы	Виды спортивной деятельности			
		Волейбол	Баскетбол	Силовой фитнес	Фитнес (аэробика)
1	2	3	4	5	6
2 семестр					
1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Релакс.
	2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки .	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 6 движений. Релакс.
	3	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки .	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 8 движений. Релакс.
	4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 10 движений. Релакс.
	5	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передач мяча в ведении. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 12 движений. Релакс.
	6	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции. Обучение техническим приемам ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение комплексной проработке верхней части туловища. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 14 движений. Релакс.
	7	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробных движений - композиция из 16 движений. Релакс.
	8	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра.	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Обучение проработке мышц шеи, рук.	Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационного качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Круговая тренировка.	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Обучение проработке мышц туловища.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	11	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.	Развитие меткости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов Комплекс круговой тренировки.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.	Развитие координации. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	13	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	14	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног.	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг.

	последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.	приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
15	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). Учебная игра.	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). Учебная игра.	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
18	Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Судейство в силовом фитнесе. Виды силового фитнеса. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи.	Судейство в аэробике. Виды фитнеса. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
19	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.

3 семестр

2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передач мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.
	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики Стэп-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.
	4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.
	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.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	7	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	8	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скорости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 22 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	9	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	10	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	11	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных

			нормативов.		нормативов
	12	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	14	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	15	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке.. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
4 семестр					
3	1	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.
	2	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, передача мяча в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 10 упражнений. Медитация.
	3	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 12 упражнений. Медитация.
	4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.
	6	Развитие двигательных способностей и координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Калланетика. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.
	7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательных способностей. Калланетика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация.
	8	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие скоростного качества. Бодифлекс. Обучение технике спортивной аэробики. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Медитация.
	9	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра.	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	10	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики,

		Эстафеты.	тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	11	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Обучение проработке мышц ног, рук, стоп. Комплекс круговой тренировки. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Комплекс круговой тренировки с отягощениями. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	15	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
5 семестр					
4	1	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силы. Проработка мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силы. Проработка мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 8 упражнений, связки.
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.
	5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силового качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений, связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	9	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
6 семестр					
5	1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.
	2	Совершенствование передач и приемов.	Сопряженное развитие быстроты и силы.	Совершенствование силовой выносливости	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг.

	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.
3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.
4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Проработка мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
5	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Проработка мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.
6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скорости. Проработка мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Проработка тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8	Повторение правил игры. . Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование Комплекс круговой тренировки. Проработка мышц тазового пояса, ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Проработка мышц туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
11	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки.	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки.	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки.	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки.
12	Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.	Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.	Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.	Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.
13	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.
14	Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.	Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.
15	Психо-эмоциональная гигиена.	Психо-эмоциональная гигиена.	Психо-эмоциональная гигиена.	Психо-эмоциональная гигиена.

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия ОФО

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
Волейбол			
2 семестр			
1	1	4	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.
3		4	Развитие точности движений. Обучение нижней подачи на точность. Учебная игра.
4		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.
5		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.
6		4	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.
7		4	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.

8		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.
9		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.
10		4	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.
12		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.
13		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.
14		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.
15		4	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). Учебная игра.
Итого во 2 семестре:		68	
3 семестр			
1	2	4	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра
4		4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.
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.
7		4	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра.
8		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.
9		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.
10		4	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.
11		4	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра.
12		4	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.
14		4	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 3 семестре:		68	
4 семестр			
1	3	4	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.
2		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра
4		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.
6		4	Развитие двигательно-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра.
7		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.
8		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.
9		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночному блокированию. Учебная игра.
10		4	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.
11		4	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.
12		4	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			

1	4	4	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.
2		4	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.
3		4	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.
4		4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.
5		8	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.
6		8	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 5 семестре:		64	
6 семестр			
1	5	4	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.
2		4	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.
3		4	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.
4		4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.
5		4	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование е блокирования двумя игроками. Игра.
6		4	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		4	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		4	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 6 семестре:		48	
ИТОГО со 2 по 6 семестр:		312	
Баскетбол			
2 семестр			
1	1	4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра.
2		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.
3		4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.
4		4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Правила игры. Учебная игра.
5		4	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передач мяча в ведении. Учебная игра.
6		4	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.
7		4	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.
8		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Учебная игра.
9		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.
10		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.
11		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.
12		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.
13		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). Учебная игра.
Итого во 2 семестре:		68	
3 семестр			
1	2	4	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передач мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.

5		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.
7		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам взаимодействия. Учебная игра.
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.
9		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
13		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17	4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)	
Итого в 3 семестре:		68	
4 семестр			
1	3	4	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.
5		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
6		4	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.
7		4	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.
8		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		4	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
13		4	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			
1	4	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.
3		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.
4		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.
5		8	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
6		8	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 5 семестре:		64	
6 семестр			
1	5	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.
3		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.

4		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.
5		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		4	Развитие координационных способностей и быстроты Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 6 семестре:		48	
ИТОГО со 2 по 6 семестр:		312	

СИЛОВОЙ ФИТНЕС

2 семестр

1	1	4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки.
2		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки.
3		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.
4		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки
5		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки
6		4	Развитие силовой выносливости. Обучение комплексной проработке верхней части туловища. Комплекс круговой тренировки.
7		4	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.
8		4	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц шеи, рук.
9		4	Развитие скоростно-координационного качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Круговая тренировка.
10		4	Развитие скоростно-силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц туловища.
11		4	Развитие меткости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Комплекс круговой тренировки.
12		4	Развитие координации. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
13		4	Развитие гибкости. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого во 2 семестре:		68	

3 семестр

1	2	4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
2		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
3		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
4		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
5		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
6		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
7		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.
8		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
9		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.
10		4	Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища.
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
12		4	Развитие гибкости. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп.
13		4	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
14		4	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
16		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 3 семестре:		68	

4 семестр

12		4	Развитие выносливости. Бодифлекс Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.
13		4	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
14		4	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			
1	4	4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.
2		4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки.
3		4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.
4		4	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 12 упражнений, связки.
5		8	Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
6		8	Совершенствование скростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений. связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		8	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 5 семестре:		64	
1	5	4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.
2		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.
3		4	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.
4		4	Совершенствование скоростного качества. Скиппинг. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
5		4	Совершенствование силового качества. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Скиппинг. Комплекс из 14 упражнений. Релаксация.
6		4	Совершенствование скоростно-силового качества. Скиппинг. Комплекс из 16 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		4	Совершенствование скоростно-координационного качества. Скиппинг. Комплекс из 18 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		4	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9		8	Совершенствование гибкости. Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 6 семестре:		48	
ИТОГО со 2 по 6 семестр:		312	

Лабораторные работы - лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.3.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности	Вид СРС
ВОЛЕЙБОЛ				
2 семестр				
18	1	2	Правила игры в волейбол. Судейство. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы
19		2	Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
Итого во 2 семестре:		4		
6 семестр				
11	5	2	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки.	
12		4	Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.	

13		2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.		
14		2	Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.		
15		2	Психо-эмоциональная гигиена.		
Итого в 6 семестре:		12			
ВСЕГО:		16			
БАСКЕТБОЛ					
2 семестр					
18	1	2	Правила игры в баскетбол. Судейство. Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы	
19		2	Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.		
Итого во 2 семестре:		4			
6 семестр					
11	4	2	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки.		
12		4	Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.		
13		2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.		
14		2	Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.		
15		2	Психо-эмоциональная гигиена.		
Итого в 6 семестре:		12			
ВСЕГО:		16			
СИЛОВОЙ ФИТНЕС					
2 семестр					
18	1	2	Судейство в силовом фитнесе. Виды силового фитнеса. Техника безопасности в волейболе. Правила оказания неотложной помощи.	Изучение теоретического материала по разделам программы	
19		2	Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.		
Итого во 2 семестре:		4			
6 семестр					
11	5	2	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки.		
12		4	Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.		
13		2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.		
14		2	Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.		
15		2	Психо-эмоциональная гигиена.		
Итого в 6 семестре:		12			
ВСЕГО:		16			
ФИТНЕС (аэробика)					
2 семестр					
18	1	2	Судейство в аэробике. Виды фитнеса. Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Изучение теоретического материала по разделам программы	
19		2	Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.		
Итого во 2 семестре:		4			
6 семестр					
11	5	2	Виды самоконтроля. Пульсометрия. Дозирование физической нагрузки.		
12		4	Здоровый стиль жизни: профилактика вредных привычек.		
13		2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.		
14		2	Питание в спорте, ежедневный здоровый рацион.		
15		2	Психо-эмоциональная гигиена.		
Итого в 6 семестре:		12			
ВСЕГО:		16			

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

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная
- практические занятия (работа в малых группах)

6. Тематика курсовых работ/проектов - курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы - контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

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

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронный ресурс:

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

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

- Microsoft Office Professional Plus
- Windows 8

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения, таблица 10.1

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	2	3
1	-	Спортивный зал № 1 - баскетбольный: Стойка баскетбольная – 2 шт; Табло электронное б/б – 1 шт; Трибуна 7 м. – 2 шт. Трибуна 5 м. – 2 шт. Сети заграждения – 4 шт. Стол настольного тенниса – 1 шт. Мяч баскетбольный -15 шт.
2	-	Спортивный зал № 2 - волейбольный: Стойка волейбольная – 2 шт

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

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

На практических занятиях обучающиеся изучают основные средства и методы физической культуры, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств. Спортивно-состязательный формат проведения занятий формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке по темам, предусмотренных разделами программы, по видам физкультурно-спортивной деятельности.

К изучению предлагается теоретический материал:

- требованиям к освоению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,
- правила судейства соревнований,
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений,
- оказание доврачебной помощи при травмах,
- методика дозирования физических нагрузок
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий,
- основам здорового образа жизни
- профилактика вредных привычек.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, специальность: 21.05.01 Прикладная геодезия

Направленность: Инженерно-геодезические изыскания

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать (З1): - методы сохранения и укрепления физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, нормы здорового образа жизни	Не знает методов сохранения и укрепления физического здоровья и норм здорового образа жизни	Не уверенно знает методы сохранения и укрепления физического здоровья и нормы здорового образа жизни	Демонстрирует хорошие знания методов сохранения и укрепления физического здоровья и норм здорового образа жизни	Демонстрирует отличные знания методов сохранения и укрепления физического здоровья и норм здорового образа жизни
		Уметь (У1): использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания	Не уверенно использует средства и методы физического воспитания	Уверенно использует средства и методы физического воспитания, допуская незначительные ошибки	Уверенно использует средства и методы физического воспитания
		Владеть (В1) основами физической культуры для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Не владеет основами физической культуры	Не уверенно владеет основами физической культуры	Хорошо владеет основами физической культуры	Отлично владеет основами физической культуры
	УК-7.2. Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать (З2) средства физической культуры и спорта, удовлетворяющие запросам оптимальной физической активности организма.	Не знает средства физической культуры и спорта, удовлетворяющие запросам оптимальной физической активности организма.	Знает отдельные средства физической культуры и спорта, удовлетворяющие запросам оптимальной физической активности организма.	Хорошо знает средства физической культуры и спорта, удовлетворяющие запросам оптимальной физической активности организма.	В совершенстве знает средства физической культуры и спорта, удовлетворяющие запросам оптимальной физической активности организма.
		Уметь (У2) уметь использовать средства физической культуры и спорта в поддержании оптимального режима ежедневной двигательной активности	Не умеет использовать средства физической культуры и спорта в поддержании оптимального режима ежедневной двигательной активности	Способен использовать средства физической культуры и спорта в поддержании оптимального режима ежедневной двигательной активности	Умеет использовать средства физической культуры и спорта в поддержании оптимального режима ежедневной двигательной активности	В совершенстве умеет использовать средства физической культуры и спорта в поддержании оптимального режима ежедневной двигательной активности

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) владеть техникой дозирования физической нагрузки и контроля самочувствия с использованием электронных цифровых устройств	Не владеет техникой дозирования физической нагрузки и контроля самочувствия с использованием электронных цифровых устройств	Владеет техникой дозирования физической нагрузки и контроля самочувствия с использованием электронных цифровых устройств.	Хорошо владеет техникой дозирования физической нагрузки и контроля самочувствия с использованием электронных цифровых устройств	В совершенстве владеет техникой дозирования физической нагрузки и контроля самочувствия с использованием электронных цифровых устройств

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Код, специальность: 21.05.01 Прикладная геодезия

Направленность: Инженерно-геодезические изыскания.

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	24	100	+
2	Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450258	ЭР*	24	100	+
3	Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/450185	ЭР*	24	100	+
4	Хромина С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе: учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук; ТИУ. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 114 с. – Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	25+ ЭР*	24	100	+
5	Бабина, А. А. Основы высшего профессионального образования: подготовка к ВФСК ГТО ("Готов к труду и обороне") : учебное пособие / А. А. Бабина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 136 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	7+ ЭР*	24	100	+
6	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзюцьева ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
7	Хромина С. И. Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
8	Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 90 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
9	Физическая культура : учебное пособие / П. Г. Смирнов, С. И. Хромина, М. Г. Шаргина [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 204 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	24	100	+

10	Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	5+ ЭР*	24	100	+
11	Клюшников, Е. А. Основы теории трезвости : электронный учебник / Е. А. Клюшников ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+
12	Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт : учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	12+ ЭР*	24	100	+
13	Смирнова, И. А. Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar . - Загл. с контейнера. — Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+
14	Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа : учебное пособие / О. А. Драгич [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с. - Текст : непосредственный.	15	24	100	-
15	Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу : по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar . - Загл. с контейнера. - Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+
16	Адаптивная физическая культура : методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень : ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+
17	Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований : методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.	ЭР*	24	100	+

Заведующий кафедрой ФК и С  С.И. Хромина

«30» августа 2021 г.

Директор БИК  Д.Х. Калюкова



Согласовано БИК  М.И. Вайнов