

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 16.04.2024 16:16:09

Уникальный программный ключ:

4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии

_____ С.И. Хромина

« ___ » _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины:

Общая физическая подготовка

направление подготовки:

27.03.01 Стандартизация и метрология

направленность (профиль):

Стандартизация, метрология и управление качеством в отраслях топливно-энергетического комплекса

форма обучения:

очная

Рабочая программа разработана для обучающихся по направлению подготовки 27.03.01 «Стандартизация и метрология», направленность (профиль) «Стандартизация, метрология и управление качеством в отраслях топливно-энергетического комплекса»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой _____ Я.В. Субботин
(подпись)

на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой _____ С.И. Хромина
(подпись)

Рабочую программу разработали:

Хромина С.И., доцент, к.биол.н. доцент _____
(подпись)

Драгич О.А., профессор, д.биол.н., доцент _____
(подпись)

Яшкина Е.М., ст. преподаватель _____
(подпись)

Лист согласования

Внутренний документ "Общая физическая подготовка_2022_27.03.01_СМТ6(СМК6)"

Документ подготовил: Захарова Анастасия Васильевна

Документ подписал: Хромина Светлана Ивановна

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Профессор, имеющий ученую степень доктора наук, ученое звание доцент (средний уровень)	Драгич Ольга Александровна		Согласовано	24.06.2022	
	Старший преподаватель, не имеющий ученой степени (базовый уровень)	Яшкина Евгения Михайловна		Согласовано	24.06.2022	
	Начальник отдела	Шлык Константин Юрьевич		Согласовано	24.06.2022	
	Ведущий специалист		Кубасова Светлана Викторовна	Согласовано	24.06.2022	
	Директор	Каюкова Дарья Хрисановна		Согласовано	24.06.2022	

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины: 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.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

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

умение:

- использовать средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической готовности
- осуществлять подбор физических упражнений для разнонаправленных комплексов

владение:

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

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

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенций:

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) основы построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса
		Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) основы биологических ритмов человека
		Уметь (У2) планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности
		Владеть (В2) техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

4. Объем дисциплины

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

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			
очная	1-3/2-6	-	320	-	8	-	зачёт

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины по видам физкультурно-спортивной деятельности		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочное средство
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ВОЛЕЙБОЛ	0	64	0	2	66	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ВОЛЕЙБОЛ	0	68	0	4	72	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ВОЛЕЙБОЛ	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
БАСКЕТБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									

3	3	БАСКЕТБОЛ	0	64	0	2	66	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	4	72	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	БАСКЕТБОЛ	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	64	0	2	66	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	68	0	4	72	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса)	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
ВСЕГО: со 2-6 семестр			320	0	8	328			
ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	64	0	2	66	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	68	0	4	72	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической

								УК-7.3	подготовленности
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		
ШАШКИ-ШАХМАТЫ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	64	0	2	66	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	68	0	4	72	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ШАШКИ-ШАХМАТЫ	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		
ДАРТС (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ДАРТС	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ДАРТС	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
4 семестр									
3	3	ДАРТС	0	64	0	2	66	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
5 семестр									
4	4	ДАРТС	0	68	0	4	72	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
6 семестр									
5	5	ДАРТС	0	52	0	2	54	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
ВСЕГО: со 2-6 семестр			0	320	0	8	328		

заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется.

очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы)

№ раздела	№ темы	Виды физкультурно-спортивной деятельности			
		Волейбол	Баскетбол	Силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса	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 передачам мяча на месте и в парах. Игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхания. Комплекс круговой тренировки.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробных движений. Танцевальная композиция из 6 движений. Релаксация
	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. Релаксация
	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. Релаксация
	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. Релаксация
	5	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам 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. Релаксация
	6	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов 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. Релаксация
	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. Релаксация.
	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. 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.	Развитие координационных способностей и быстроты.	Развитие гибкости. Комплекс круговой тренировки.	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный

		Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.	Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	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 последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц туловища, ног. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силы. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 16 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
15		Развитие точности движений. Повторение техники падений и верхней прямой подачи из-за лицевой линии. 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
Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. (moodle.org, products.office.com/uk-ua/pov)					
17	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)				

3 семестр

2	1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 8 упражнений. Медитация.
	2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками, первая передача в зону. Учебная игра	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. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательного координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Медитация.
	5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательного координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 16 упражнений. Медитация.
	6	Развитие двигательного координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 18 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	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 передачам 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	Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой

			тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	мышц тазового пояса, ног, туловища.	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 нормативов.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
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 координационных способностей. Обучение передачи мяча с ударом о пол. 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 координационных способностей. Обучение передачи мяча с ударом о пол. 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 передач мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей. Обучение передач мяча в парах в динамическом положении. 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 передач мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей. Обучение передач 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 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	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль само				

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, первая передача в зону.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 10 упражнений. Медитация.
	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. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. 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.	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости.	Совершенствование силовой выносливости.	Развитие двигательных качеств. Калланетика. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.

	Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.	Обучение проработке мышц таза и ног. Комплекс круговой тренировки.	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. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационного качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	
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.	
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самооценки					
15	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)				
16	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство	
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.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой	Совершенствование выносливости. Проработка мышц рук, плечевого	Совершенствование силового качества

	Совершенствование блокирования двумя игроками. Игра.	выносливости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	пояса, груди. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	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	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль самочувствия				
10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)				
11	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	Техника безопасности на занятиях спортом. Правила оказания неотложной помощи при травмах.	
12	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
6 семестр					
1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.	
2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки. Постановка дыхания.	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.	
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	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических	Совершенствование Комплекс круговой тренировки Проработка мышц тазового пояса,	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений.	

		отбивания мяча кулаком через сетку. Игра	приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	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	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль само				
11	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)				
		Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека

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-спортивных занятий
1	2	3	4
ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)			
2 семестр			
1	1	4	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней передаче мяча.
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных передачах.
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.
9		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками, в зонах 5,3,5.
10		4	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю подачу.
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4 и 6.
12		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6 и 5.
13		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя сзади.
14		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с послеподготовки к сдаче контрольных нормативов.
15		4	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за линии подачи. 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.
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. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками.
6		4	Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6.
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 блоку.
9		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блоку.
10		4	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.
11		4	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара.
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.
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.
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.
2		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.
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. Учебная игра.
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.
6		4	Развитие двигательно-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками.

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
9		4	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование
10		4	Развитие силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Эстафеты.
11		4	Развитие силы и координации. Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование нап
12		4	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафе
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская
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		6	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.
4		6	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.
5		8	Совершенствование передачи, стоя спиной к цели. Совершенствование блокирования двумя игроками.
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
9		8	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Иг
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 5 семестре:		68	
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 блокирования двумя игроками
6		4	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7		6	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8		4	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к
9		8	Совершенствования одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подп
10		10	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО со 2 по 6 семестр:		320	
БАКЕТБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, s			
2 семестр			
1	1	4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и
2		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направ
3		4	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движе
4		4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точнос
5		4	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в в
6		4	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передача мяча в движении. У
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 в
9		4	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой п
10		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в коль
11		4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. С
12		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учеб
13		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических
14		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. У
15		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подгот
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 передачам мяча двумя руками в д
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. У
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам в
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом
5		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам в
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебн
7		4	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и координации. Обучение тактическим приемам вза
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
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. У
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учеб
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статиче
13		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положени
14		4	Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к
15		4	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положен

16		4	нормативов.
17		4	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
Итого в 3 семестре:		68	
4 семестр			
1	3	4	Развитие сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамичной игре.
2		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов.
3		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема мяча.
4		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча.
5		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
6		4	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов.
7		4	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и бросков.
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 динамичной игре. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактических приемов.
11		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
12		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении).
13		4	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра.
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии.
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. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передачи одной рукой. Игра.
3		6	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.
4		6	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.
7		8	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов.
8		8	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
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:		68	
6 семестр			
1	5	4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
2		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передачи одной рукой. Игра.
3		4	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра.
4		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технико-тактических действий.
5		4	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование тактических приемов.
6		4	Сопряженное развитие скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
7		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов.
8		8	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
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:		52	
ИТОГО со 2 по 6 семестр:		320	
СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerlifting)			
2 семестр			
1	1	4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Постановка дыхательного аппарата.
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 таза.
8		4	Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение проработке мышц таза.
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 таза.
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.
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.
2		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Комплекс круговой тренировки.
3		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Комплекс круговой тренировки.

10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)
Итого в 6 семестре:		52	
ИТОГО со 2 по 6 семестр:		320	
ШАШКИ-ШАХМАТЫ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, u			
2 семестр			
1	1	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Шахматная и шашечная доска. Обуч
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале пар
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале пар
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры в начале пар
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, постановка
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры. Шашечные
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике игры, шашечные
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнован
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Обучени
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: взятие фигур,
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам шахматных фигур,
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ходам фигур: начало парт
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах
15		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в шахматах
16		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение игре в защите, «Сицилианс
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого во 2 семестре:		68	
3 семестр			
1	2	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Л
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение мату одинокому королю. Ф
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры и участие в районных
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение рокировке, бою и защите, У
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение пешечным окончаниям. Уч
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение слоновым окончаниям. Уч
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение коневым окончаниям. Уч
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ферзя против
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ладьи против
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение технике хода ферзя против
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шахматы. Подготов
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение началу партии в игре шаш
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры по шахматам и по рус
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Обучение ловушкам в начале парти
15		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Соревнования по шахматам, дебюты
16		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры по шахматам и по рус
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 3 семестре:		68	
4 семестр			
1	3	4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в
2		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в
3		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в
4		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, п
5		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, п
6		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры. Л
7		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры, ш
8		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Учебные игры в шашки. Соревнован
9		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Правила шахматной игры. Совершен
10		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ф
11		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники хода ш
12		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование партии в шахма
13		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование технике начала
14		4	Общеразвивающие упражнения. Разминка. Комплекс упражнений. Совершенствование техники игры в
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) https://www.gto.ru
Итого в 4 семестре:		64	
5 семестр			

Практические занятия ЗФО- не реализуется.
Очно-заочная форма обучения - не реализуется.

Лабораторные работы
 Учебным планом не предусмотрены.

Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.4

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
ВОЛЕЙБОЛ			
4 семестр			
1	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
5 семестр			
2	4	2	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
6 семестр			
4	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
Всего:		8	
БАСКЕТБОЛ			
4 семестр			
5	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
5 семестр			
6	4	2	Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
7		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
6 семестр			
8	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
ВСЕГО:		8	
СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА			
4 семестр			
9	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
5 семестр			
10	4	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
11		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
6 семестр			
12	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
ВСЕГО:		8	
ФИТНЕС - АЭРОБИКА			
4 семестр			
13	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
5 семестр			
14	4	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
15		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
6 семестр			
16	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
ВСЕГО:		8	
ШАШКИ-ШАХМАТЫ			
4 семестр			
17	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
5 семестр			
18	4	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
19		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
6 семестр			
20	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
ВСЕГО:		8	
ДАРТС			
4 семестр			
21	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
5 семестр			
22	4	2	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
23		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
6 семестр			
24	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека

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

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

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.1

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

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный 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
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ 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>
- Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив».

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

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office Professional Plus.
-

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
1.	Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия: Спортивный зал (тренажерный зал, зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, гимнастические обручи-6, теннисные мячи-10, теннисные ракетки-12, скамейки гимнастические-10, мяч набивной-15, антенны-2, фишки-40, коврики для фитнеса-20, степ-платформа-20, электронное табло -1, звуковая система оповещения при пожаре-1, гимнастическая стенка-10, судейская вышка волейбольная-1, флажки -10. Баскетбольные мячи-15, баскетбольные щиты с кольцами-2, гимнастические маты-8, скакалки-20,</p>	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		<p>Практические занятия: Учебная аудитория для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: Учебная мебель: столы, стулья. Моноблок - 1 шт., проектор - 1 шт., проекционный экран - 1 шт., доска шахматная-5, доска для шашек-5, звуковая система оповещения при пожаре-1, доска для дартса-5, дроттики—15.</p>	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, ауд. 313

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-соревновательный 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. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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», <https://www.gto.ru>

- 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, направление подготовки: **27.03.01 Стандартизация и метрология**

Направленность (профиль): **Стандартизация, метрология и управление качеством в отраслях топливно-энергетического комплекса**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата		
			1-2	3	4-5
1	2	3	4	5	
УК-7	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы построения тренировочного процесса	Не знает основ построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы построения тренировочного процесса	Демонстрирует знание основ построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) применить систему индивидуального тренировочного процесса	Не умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса	Умеет применить систему индивидуального тренировочного процесса.	Исполняет индивидуальную тренировку
		Владеть (В1) техникой построения индивидуальной тренировки	Не владеет техникой построения индивидуальной тренировки	Не уверенно владеет техникой построения индивидуальной тренировки	Владеет техникой построения индивидуальной тренировки
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) основы биологических ритмов человека	Демонстрирует отсутствие знаний о биологических ритмах человека	Демонстрирует частичные знания о биологических ритмах человека	Демонстрирует знание биологических ритмов
		Уметь (У2) планировать рабочий день, рационально распределяя режим двигательной активности	Не умеет планировать рабочий день, не использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, но не использует двигательную активность в течение дня	Умеет планировать рабочий день, использует двигательную активность в течение дня
		Владеть (В2) техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима	Не владеет техникой составления режима рабочего дня, с поддержанием оптимального двигательного режима	Владеет техникой составления режима рабочего дня, но не планирует двигательный режим	Владеет техникой составления режима рабочего дня, планирует двигательный режим
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы подбора
		Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств	Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств	Уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств	Не владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств	Владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

КАРТА

обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературойДисциплина: **Общая физическая подготовка**Код, направление подготовки: **27.03.01 Стандартизация и метрология**Направленность (профиль): **Стандартизация, метрология и управление качеством в отраслях топливно-энергетического комплекса**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу
1	Смирнова, И. А. Волейбол: электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень: ТИУ, 2020. URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948 .	ЭР*	25
2	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.	7+ЭР*	25
3	Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзоциева; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 82 с. - Электронная библиотека ТИУ.	5+ЭР*	25
4	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. URL: https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?	ЭР*	25

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