

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

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель экспертной комиссии  
\_\_\_\_\_ С.И. Хромина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Прикладная физическая культура

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 "Прикладная физическая культура\_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 изучения дисциплины: формирование у обучающихся физической культуры личности и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, повышение функциональной устойчивости и адаптивных ресурсов организма к неблагоприятным условиям труда.

Задачи дисциплины:

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

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

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

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания
		Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств
		Владеть (В1) должной индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье
	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (З2) нормы здорового образа жизни
		Уметь (У2) рационально распределять режим двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни
		Владеть (В2) основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) методы сохранения и укрепления физического здоровья
		Уметь (У3) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья
		Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений

#### 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	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование вида физкультурно-спортивной деятельности	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									

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
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>БАСКЕТБОЛ (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									
2 семестр									
1	1	БАСКЕТБОЛ	0	68	0	0	68	УК-7.1 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
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого спорта и бокса) (moodle.org.products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									
2 семестр									
1	1	СИЛОВОЙ ФИТНЕС (с элементами гиревого	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных

		спорта и бокса)						УК-7.3	нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
<b>3 семестр</b>									
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
<b>4 семестр</b>									
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
<b>5 семестр</b>									
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
<b>6 семестр</b>									
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
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>			
<b>ФИТНЕС - АЭРОБИКА (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)</b>									
<b>2 семестр</b>									
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
<b>3 семестр</b>									
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
<b>4 семестр</b>									
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
<b>5 семестр</b>									
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
<b>6 семестр</b>									
5	5	ФИТНЕС - АЭРОБИКА	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
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)</b> (moodle.org,products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
<b>2 семестр</b>									
1	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	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	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	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	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	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	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	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	Профессионально-прикладная физическая подготовка (с элементами легкой атлетики и туризма)	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
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		
ПЛАВАНИЕ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск)									
2 семестр									
1	1	ПЛАВАНИЕ	0	68	0	0	68	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Результат сдачи текущих нормативов. Результат сдачи контрольных нормативов. Результат тестирование физической подготовленности
3 семестр									
2	2	ПЛАВАНИЕ	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	ПЛАВАНИЕ	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	ПЛАВАНИЕ	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	ПЛАВАНИЕ	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
<b>ВСЕГО: со 2-6 семестр</b>			<b>0</b>	<b>320</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>328</b>		

#### заочная форма обучения (ЗФО)

Не реализуется.

#### очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Не реализуется.



## 5.2. Содержание дисциплины.

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

№ раздел а	№ тем ы	Виды физкультурно-спортивной деятельности			
		Волейбол	Баскетбол	Силовой фитнес с элементами гиревого спорта и бокса	Фитнес - аэробика
1	2	3	4	5	6
<b>2 семестр</b>					
1	1	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра.	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра.	Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка.	Развитие двигательных способностей. Обучение технике танцевальных аэробики движений. Танцевальная композиция из 6 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. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробики 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. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробики 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. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробики 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 передачам мяча в ведении. Учебная игра.	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Обучение технике рывка гири 16 кг Круговая тренировка	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробики 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 проработке верхней части туловища. Обучение технике толчка одной гири 16 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробики 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. Освоение техники маха гири одной рукой. Обучение проработке мышц ног, туловища. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие двигательно-координационных способностей. Танцевальная аэробика. Обучение технике аэробики 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 силовых способностей. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Построение танцевальной композиции. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	9	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	10	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике рывка гири 16 кг. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 8 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	11	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.	Развитие меткости. Комплекс круговой тренировки. Обучение технике рывка гири 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 10 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	12	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.	Развитие координации. Обучение толчку гири 16 кг Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 12 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

13	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение толчку гири 16 кг.. Комплекс круговой тренировки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 14 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
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. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Обучение падениям. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых качеств. Комплекс круговой тренировки. Обучение толчку двух гирь 16 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение круговой аэробики. Танцевальный шаг. Ритмопластика. Релаксация. Спортивная композиция из 18 движений. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
16	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координации. Ритмопластика. Стретчинг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль сам				
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 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. Обучение основам техники удержание гири на груди. Круговая тренировка.	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. Обучение технике толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.	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. Совершенствование техники толчка гири 16 кг. Круговая тренировка.	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. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка.	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. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Совершенствование техники толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка.	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. Совершенствование техники толчка двух гирь 16 кг. Круговая тренировка.	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. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие силы. Обучение технике спортивной аэробики. Стэп-аэробика. Комплекс из 20 упражнений. Медитация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	8	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка.	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. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов

10	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростных качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Обучение технике толчка гири 24кг.	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 8 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
11	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Обучение технике толчка гири 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
12	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие гибкости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовой выносливости. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Обучение передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
14	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силовых способностей. Обучение передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 16 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
15	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей. Обучение передачам мяча в парах в динамическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 18 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
16	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие меткости. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Обучение технике толчка двух гирь 24 кг. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие ритмопластики. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 20 станций. Пилатес. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль сам				
17	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. Совершенствование рыбка гири 24 кг. Круговая тренировка.	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. Совершенствование рыбка гири 24 кг. Круговая тренировка	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. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка	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. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.	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. Совершенствование точка двух гирь 24 кг. Круговая тренировка	Развитие двигательных качеств. Обучение технике спортивной аэробики. Калланетика Комплекс из 16 упражнений. Медитация.
	6	Развитие двигательных-координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя спиной к цели. Учебная игра.	Сопряженное развитие скоростного качества и скорости реакции. Совершенствование тактических приемов. Учебная игра.	Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.	Развитие двигательных качеств. Калланетика Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Медитация.

	7	Развитие силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие скорости реакции и меткости. Совершенствование тактических приемов и броска в кольцо на точность попадания. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья.	Развитие двигательного-координационного качества 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 боевой и фронтальной стойке боксера. Круговая тренировка	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 одиночного блокированию. Учебная игра.	Сопряженное развитие координации в движении и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка	Развитие скоростно-силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 6 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	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 нанесению прямых ударов в голову из фронтальной стойки. Круговая тренировка	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 нанесению боковых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка	Развитие силового качества. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 10 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	12	Развитие точности движений и силы. Совершенствование верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты.	Развитие координационных способностей и быстроты. Передача мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка	Развитие выносливости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 12 станций. Растяжка.
	13	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Совершенствование блокирования двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра.	Развитие координационных способностей. Передачи одной рукой в статическом положении. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие гибкости. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, комплекс из 14 станций. Растяжка. Подготовка к сдаче контрольных нормативов
	14	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование верхней прямой подачи. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Совершенствование броска в кольцо со штрафной линии. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Развитие координации. Бодифлекс. Обучение технике круговой аэробики, Универсальный комплекс. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль сам				
	15	<b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)</b>			
	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
<b>5 семестр</b>					
4	1	Совершенствование перемещений, передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силы. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 6 упражнений, связки.
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силы. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога Комплекс из 8 упражнений, связки.
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Фитнес-йога. Комплекс из 10 упражнений, связки.
	4	Совершенствование верхней прямой подачи. Обучение блокированию двумя игроками. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка	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. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая трен-ка	Совершенствование силового качества Фитбол-аэробика. Комплекс из 6 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.

6	Совершенствование техники, падений. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-силового качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование скоростно-силового качества. Фитбол-аэробика. Композиция из 8 упражнений. Связки. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
7	Учебная игра. Судейская практика. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростных качеств. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование скоростно-координационного качества. Фитбол-аэробика. Комплекс из 10 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
8	Повторение правил игры. Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование скоростно-координационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка	Совершенствование выносливости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 12 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
9	Совершенствование одиночного блокирования. Совершенствование действий в нападении и защите. Игра.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование гибкости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование гибкости и скорости. Фитбол-аэробика. Комплекс из 14 упражнений. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль сам				
10	<b>Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)</b>			
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

5	1	Совершенствование перемещений. Повторение передач. Двусторонняя игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование техники передачи – взаимодействие. Повторение бросков в кольцо. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 6 упражнений. Релаксация.
	2	Совершенствование передач и приемов. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование передач одной рукой. Игра.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 8 упражнений. Релаксация.
	3	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование одиночного блока. Игра.	Сопряженное развитие быстроты и силы. Совершенствование технико-тактических действий. Учебная игра. Правила судейства.	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка	Совершенствование танцевального шага. Скиппинг. Комплекс из 10 упражнений. Релаксация.
	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. Обучение выполнению защитных действий от нижних ударов в голову. Круговая тренировка	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. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка	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. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка	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 техники. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Круговая тренировка	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.	Круговая тренировка. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Совершенствование выносливости. Скиппинг. Комплекс из 20 упражнений. Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	9	Совершенствования	Развитие скоростно-силовых	Круговая тренировка	Совершенствование гибкости.

		одиночного блокирования. Повторение действий в нападении и защите. Игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Скиппинг. Комплекс из 22 упражнений Релаксация. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
		(moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub, яндекс-диск). Контроль сам				
10		Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов)				
11	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека	

## 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

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

**Практические занятия ОФО**

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема практического занятия по видам физкультурно-спортивной деятельности
1	2	3	4
<b>ВОЛЕЙБОЛ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub)</b>			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Развитие двигательных способностей. Обучение техника перемещений по площадке. Обучение верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие точности движений. Обучение нижней подачи на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками, в зонах 5,3,5, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5,3,4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6,2,3 и 1,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6,3,2 и 6,3,4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом мяча. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие точности движений. Повторение техники падений. Повторение верхней прямой подачи из-за лицевой линии. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие гибкости. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Судейская практика. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Повторение приема мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3. Повторить передачу мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие двигательных способностей. Повторение приема мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие силы и точности движений. Обучение прямому нападающему удару. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Развитие силовых способностей. Повторение прямого нападающего удара. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Развитие силы и координации. Повторение одиночного блокирования. Повторение нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Развитие точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение блокированию двумя игроками. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие скорости реакции. Обучение постановки блока. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Развитие силовых способностей. Разыгрывание мяча в тройках. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Развитие силовых способностей и скорости реакции. Обучение подачам мяча через сетку. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов). <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
1	3	4	Развитие двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Развитие координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторение приема мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств







17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью элек
<b>Итого во 2 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса Обучение основам техники удержание гири на груди Кру
2		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение технике толчка гири 16 кг Круговая тренир
3		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Совершенствование технике толчка гири 16 кг. Круговая трениро
4		4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка. Ко
5		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Совершенствование техники толчка двух
6		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц рук, плечевого пояса, груди. Совершенствование техники толчка двух гири
7		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц таза и ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. Кон
8		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц спины, плечевого пояса, ног. Обучение технике рывка гири 24 кг. Кругова
9		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке тазового пояса, ног. Обучение технике толчка гири 24 кг. Круговая тренировка.
10		4	Развитие скоростных качеств. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, туловища. Обучение технике толчка гири 24 кг. Контро
11		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение проработке мышц туловища. Обучение технике толчка гири 24 кг. Подготовка
12		4	Развитие гибкости. Обучение проработке мышц тазового пояса, ног, стоп. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контр
13		4	Развитие силового качества. Обучение проработке мышечного корсета. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче контрол
14		4	Развитие силового качества. Обучение проработке мышц брюшного пресса. Обучение технике толчка гири 24 кг Подготовка к сдаче конт
15		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке мышц ног в прыжке. Обучение технике толчка двух гири 24 кг. Подготовка
16		4	Развитие скоростно-силового качества. Обучение проработке рук в подтягиваниях и отжиманиях. Обучение технике толчка двух гири 24
17		4	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью элек
<b>Итого в 3 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
1	3	4	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круг
2		4	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Совершенствование рывка гири 24 кг. Кр
3		4	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая трениро
4		4	Совершенствование силового качества. Совершенствование толчка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью
5		4	Совершенствование силового качества. Совершенствование толчка двух гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помо
6		4	Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья. Контроль сам
7		4	Совершенствование силовой выносливости. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений гиревого двоеборья. Контро
8		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение боевой и фронтальной стойке боксера. Круговая тренировка. Контроль самочувств
9		4	Совершенствование скоростных качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тренировка. Контро
10		4	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Обучение нанесению прямых ударов в голову из фронтальной стойки. Круговая тренир
11		4	Совершенствование скоростно-координационных качеств. Обучение нанесению боковых ударов в голову из боевой стойки. Круговая тре
12		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой и фронтальной стойке. Круговая тренировка. Контроль с
13		4	Совершенствование силы рук. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в голову. Круговая тренировка. К
14		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в голову.
15		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью элек
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1	4	4	Совершенствование силы. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка. Кон
2		4	Совершенствование силы. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка
3		6	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая
4		6	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Кр
5		8	Совершенствование выносливости. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая трен-ка.
6		8	Совершенствование скоростно-силового качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в кор
7		8	Совершенствование скоростных качеств. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тре
8		8	Совершенствование скоростно-координационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних уд
9		8	Совершенствование гибкости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка Подготовка к
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью элек
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1	5	4	Совершенствование силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову Круговая тренировка
2		4	Совершенствование силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая тренировка
3		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от боковых ударов в голову. Круговая трениров
4		4	Совершенствование силовой выносливости. Обучение выполнению защитных действий от нижних ударов в голову. Круговая тренировк
5		4	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка. Кон
6		4	Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка Подготовка к сдаче кон
7		4	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий отяжкой корпуса. Круговая тренировка Подготовка к сд
8		8	Круговая тренировка Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Кон
9		8	Круговая тренировка Обучение выполнению защитных действий отяжкой корпуса. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Кон
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> . Контроль самочувствия с помощью элек
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	





8		4	Развитие силового качества. Повторение техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафет
9		4	Развитие силового качества. Повторение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Ко
10		4	Развитие силового качества. Повторение техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Подвижная игра с сило
11		4	Развитие силового качества. Повторение техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Эстафет
12		4	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забе
13		4	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление
14		4	Развитие выносливости. Повторение техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью элек
<b>Итого в 4 семестре:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1	4	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета по пересеченной местности.
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на преодоление препятствий в связке п
3		6	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на преодоление пре
4		6	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Эстафета на установку
5		8	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Эстафета на кладку туристского снаряжени
6		8	Совершенствование техники сгибания туловища из положения, лежа, в сед. Правила проведения испытания. Контрольные испытания. Э
7		8	Совершенствование техники старта, финишного рывка, правильного дыхания в беге на ср. дистанцию Контрольные забеги на 500/1000 м
8		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольные забеги на 1000/1500м. Восстановление после бега.
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 2000/3000м. Восстановление после бега.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью элек
<b>Итого в 5 семестре:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1	5	4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Командная эстафета на преодоление контрольных туристских этапов.
2		4	Совершенствование техники челночного бега 3 x 20 м. Контрольный забег на результат. Эстафета на прохождение тур. этапов по пересеч
3		4	Совершенствование техники отжиманий от пола. Правила проведения испытания. Контрольное отжимание. Эстафета на прохождение тур
4		4	Совершенствование техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. Правила проведения подтягивания. Контроль. Игры на уст
5		4	Совершенствование техники приседаний. Постановка дыхания при выполнении приседаний. Игры на установку тур. палатки.
6		4	Совершенствование техники прокачки пресса. Контрольные испытания. Эстафета на преодоление этапов по пересеченной местности в ту
7		4	Совершенствование техники бега на ср. дистанцию Контрольный забег на 500/1000м.
8		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания. Контрольный забег на 1000/1500м.
9		8	Совершенствование техники старта, финиша, правильного дыхания беге на длинную дистанцию Контрольный забег 2000/3000м.
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью элек
<b>Итого в 6 семестре:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	
<b>ПЛАВАНИЕ (moodle.org, products.office.com/uk-ua/powerpoint, google.com, zoom, utub</b>			
<b>2 семестр</b>			
1	1	4	Вводное занятие. Обучение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской в ногах – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника выполнения движения руками. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской в ногах – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Обучение стилю плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Обучение стилю плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Обучение стилю плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Обучение стилю плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Обучение стилю плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения движения ногами. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской в ногах – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		4	Обучение стилю плавания брасс. Техника выполнения руками. Постановка дыхания. Проплавание отрезков брасом, с доской в ногах – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации. Постановка дыхания. Общая дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Обучение стилю плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Обучение технике ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Общая дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		4	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств.
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>68</b>	
<b>3 семестр</b>			
1	2	4	Вводное занятие. Повторение техники правильного дыхания в воде. Погружения в воду. Ныряние, задержки дыхания. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		4	Повторение стиля плавания кроль на груди. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника движения рук. Постановка дыхания. Проплавание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Повторение стиля плавания кроль на груди. Техника работы рук и ног в координации. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Повторение стиля плавания кроль в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 1 гребок. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Повторение стиля плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		4	Повторение стиля плавания кроль на груди в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 3 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Повторение стиля плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Постановка дыхания, вдох через 2 гребка. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Повторение плавания стилем брасс. Проплавание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

11		4	Повторение стиля плавания брасс. Техника выполнения руками. Проплыwanie отрезков брасом, с доской в ногах – 50 м. Дистанция – 300 электронных устройств
12		4	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Контроль самочувствия с помощью элект
13		4	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контр
14		4	Повторение стиля плавания брасс, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контр
15		4	Повторение техники ныряния, со стартом с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с п
16		4	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью эле
<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>68</b>	
<b>4 семестр</b>			
1		4	Вводное занятие. Повторение стиля кроль на груди. Проплывание отрезков кролем на груди – 7 x 50 м. Эстафеты. Контроль самочувствия
2		4	Повторение плавания кроль на груди. Общая дистанция 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		4	Повторение плавания кроль в полной координации. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 300 м. Общая дистанция - 800 м. Контроль самочувствия с помощью элект
5		4	Повторение плавания кроль на спине в полной координации – 400 м. Общая дистанция - 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с пом
6		4	Повторение плавания кроль на груди в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронн
7		4	Повторение плавания кроль на груди и спине, в полной координации. Общая дистанция - 1000 м (с чередованием, по 100 м.) Контроль с
8	3	4	Повторение плавания брасом. Проплывание отрезков кролем на груди, с доской – 5 x 50 м. Контроль самочувствия с помощью электр
9		4	Повторение плавания брасом. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль на груди. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Повторение плавания брасс, в полной координации. Дистанция – 300 – брасс, 500 – кроль. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электр
11		4	Повторение плавания брасом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 400 – брасс, 500 – кроль. Контроль
12		4	Повторение плавания брасом, в полной координации, с удлиненной паузой скольжения Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Контроль
13		4	Повторение техники ныряния, со стартом, с тумбочки, с бортика. Дистанция – 500 – брасс, 500 – кроль. Игры. Контроль самочувствия с
14		4	Общая дистанция 1000 м. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронн
15		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью элект
<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>64</b>	
<b>5 семестр</b>			
1		4	Вводное занятие. Повторение кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контроль само
2		4	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электр
3		6	Повторение плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электр
4		6	Повторение плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электронных уст
5		8	Повторение плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью электронн
6	4	8	Обучение плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью элект
7		8	Повторение плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью
8		8	Повторение плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Повторение: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		8	Тестирование физической подготовленности(сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью элект
<b>Итого за 5 семестр:</b>		<b>68</b>	
<b>6 семестр</b>			
1		4	Вводное занятие. Совершенствование: кроль на груди в полной координации с постановкой дыхания. Дистанция 600 м. Эстафеты. Контр
2		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью
3		4	Совершенствование плавания кроль на груди в полной координации Общая дистанция 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью
4		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации. Общая дистанция 800 м. Игры. Контроль самочувствия с помощью электрон
5		4	Совершенствование плавания брасс в полной координации Общая дистанция 1000 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с помощью элект
6	5	4	Совершенствование плаванию дельфином. Постановка дыхания – 200 м. Общая дистанция 800 м. Эстафеты. Контроль самочувствия с п
7		4	Совершенствование плавания дельфином – 300 м., в полной координации. Общая дистанция - 1000 м. Игры. Контроль самочувствия с п
8		8	Совершенствование плавания дельфином – 400 м. Общая дистанция – 1000 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		8	Совершенствование: кроль – 500, брасс – 500. Контрольные заплывы. <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью электронн
10		8	Тестирование физической подготовленности (сдача контрольных нормативов) <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> Контроль самочувствия с помощью эле
<b>Итого за 6 семестр:</b>		<b>52</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>320</b>	

**Практические занятия ЗФО-** не реализуется.

**Очно-заочная форма обучения** - не реализуется.

**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
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>			
<b>4 семестр</b>			
1	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
<b>5 семестр</b>			
2	4	2	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
3		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
<b>6 семестр</b>			
4	5	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека

<b>Всего:</b>		<b>8</b>	
<b>БАСКЕТБОЛ</b>			
<b>4 семестр</b>			
5	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
<b>5 семестр</b>			
6	4	2	Техника безопасности в баскетболе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
7		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
<b>6 семестр</b>			
8	<b>5</b>	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>	
<b>СИЛОВОЙ ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА И БОКСА</b>			
<b>4 семестр</b>			
9	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
<b>5 семестр</b>			
10	4	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
11		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
<b>6 семестр</b>			
12	<b>5</b>	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>	
<b>ФИТНЕС - АЭРОБИКА</b>			
<b>4 семестр</b>			
13	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
<b>5 семестр</b>			
14	4	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
15		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
<b>6 семестр</b>			
16	<b>5</b>	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>	
<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ</b>			
<b>4 семестр</b>			
17	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
<b>5 семестр</b>			
18	4	2	Техника безопасности в фитнесе. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
19		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
<b>6 семестр</b>			
20	<b>5</b>	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>	
<b>ПЛАВАНИЕ</b>			
<b>4 семестр</b>			
21	3	2	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Правила, судейство.
<b>5 семестр</b>			
22	4	2	Техника безопасности в спорте. Правила оказания неотложной помощи при травмах.
23		2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
<b>6 семестр</b>			
24	<b>5</b>	2	Психо-эмоциональная гигиена. Биологические ритмы человека
<b>ВСЕГО:</b>		<b>8</b>	

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

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

#### 6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

#### 7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

#### 8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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
<b>I текущая аттестация</b>		
1	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...18
2	Выполнение контрольных нормативов	0...10
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0...28
<b>II текущая аттестация</b>		
3	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...22
4	Выполнение тестовых заданий (интерактив)	0...10
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0...32
<b>III текущая аттестация</b>		
5	Работа на практических (интерактив) занятиях	0...30
6	Тестирование физической подготовленности	0...10
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0...40
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>0...100</b>

#### 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Библиотеки нефтяных вузов России :
- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- 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
	Прикладная физическая культура	<p>Практические занятия:            Спортивный зал (тренажерный зал) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.            Оснащенность:            Волейбольные мячи-15, гимнастические маты-8, скакалки-20, гантели-20, штанга-2, изогнутый гриф-2, перекладина-4, теннисный стол-4, 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, перекладина-4, гимнастические обручи-6.</p> <p>Практические занятия:            Бассейн для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>625000, г. Тюмень,            ул. Володарского, д. 38,            (Спортивный зал)</p> <p>625001, г. Тюмень,            ул. Луначарского, д. 2 к.5            (СК «Зодчий»)</p>

### 11. Методические указания по организации СРС

#### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

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



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

1. 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.

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. - Текст : электронный.

3. 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.

4. 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. 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 тем, предусмотренных разделами программы, по видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с использованием облачных сервисов, ресурсов электронных хранилищ и библиотек.

К изучению предлагается теоретический материал:

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

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

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: **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 резу			
			1-2	3		
1	2	3	4	5		
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (31) нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания	Не знает нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания	Не уверенно знает нормы индивидуальной физической подготовленности и индивидуальные способы ее поддержания	Демо знания инди физич подго инди ее по	
		Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств	Не умеет использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств	Умеет использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальных физических качеств, допускает ошибки	Испо. физич подде инди физич допус ошиб	
		Владеть (В1) должной индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье	Не владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье	Не уверенно владеет индивидуальной физической подготовленностью, оптимально поддерживающей функциональное здоровье	Владет физич подго опти подде функ	
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Знать (32) нормы здорового образа жизни	Демонстрирует отсутствие знаний о нормах здорового образа жизни	Демонстрирует частичные знания о нормах здорового образа жизни	Демо знания образ	
		Уметь (У2) рационально распределять режим двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни	Не умеет рационально распределять режим двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни	Умеет рационально распределять режим двигательной активности и режим отдыха в повседневной жизни, допускает ошибки	Умеет двига режим повсе допус ошиб	
		Владеть (В2) основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Не владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Плохо владеет основами физической культурой и спортом для осознанного выбора здоровосберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	Хоро физич спорт выбор здорс техно внутр услов профе деяте	
	УК-7.3	Использует средства и	Знать (33) методы сохранения и укрепления физического здоровья	Не знает методы сохранения и укрепления физического здоровья	Частично знает методы сохранения и укрепления физического здоровья	Знает и укр здорс

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания резу		
			1-2	3	
1	2	3	4	5	
	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Уметь (У3) использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья	Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья	Не уверенно умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья	Уверенно использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и поддержания здоровья
		Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений	Не владеет техникой выполнения физических упражнений	Не уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений	Уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений

## Приложение 2

### КАРТА

#### обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

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	<b>Спортивная психология</b> : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/489119">https://urait.ru/bcode/489119</a>	ЭР*	25
2	<b>Смирнова, И. А.</b> Волейбол : электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень : ТИУ, 2020. URL: <a href="https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948">https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?id=801948</a> .	ЭР*	25
3	<b>Хромина, Светлана Ивановна.</b> Основы плавания : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2020. - 94 с. : ил. - Электронная библиотека ТИУ	5+ЭР*	25
4	<b>Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу:</b> 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: <a href="https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?">https://educon2.tyuiu.ru/mod/resource/view.php?</a>	ЭР*	25

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