

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 08.04.2024 16:06:41
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии
_____ С.И. Хромина

« ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

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

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

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

08.03.01 Строительство

12.03.01 Приборостроение

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

15.03.01 Машиностроение

21.03.01 Нефтегазовое дело

22.03.01 Материаловедение и технологии материалов

23.03.01 Технология транспортных процессов

27.03.05 Инноватика

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой ФВ _____ В.Я. Субботин

Рабочую программу разработала:

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

Лист согласования

Внутренний документ "Общая физическая подготовка_2023_ИнС_ТИУ"

Документ подготовил: Хромина Светлана Ивановна

Документ подписал: Хромина Светлана Ивановна

| Серийный номер ЭП | Должность | ФИО | ИО | Результат | Дата | Комментарий |
|-------------------|--|-------------------------------|--------------------------|-------------|------|--|
| | Доцент, имеющий ученую степень кандидата наук (базовый уровень) | Созонова Анастасия Николаевна | | Согласовано | | |
| | Доцент, имеющий ученую степень кандидата наук и ученое звание доцент (средний уровень) | Шаргина Марина Геннадьевна | | Согласовано | | |
| | Начальник отдела | Шлык Константин Юрьевич | | Согласовано | | |
| | Специалист 1 категории | | Радичко Диана Викторовна | Согласовано | | |
| | Директор | Каюкова Дарья Хрисановна | | Согласовано | | Проверено, отредактировано. В п/п 9.2 список информационных ресурсов заменен |

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

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

умение:

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

владение:

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

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

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

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов

Таблица 4.1

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

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

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

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

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

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

| № п/п | Структура дисциплины | | Аудиторные занятия, час. | | | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК | Оценочные средства |
|-------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|---------|--------------------|
| | Номер | Наименование раздела | Л. | Пр. | Лаб. | | | | |

| раздела | | | | | | | | | |
|------------------|----------|-----------------|----------|-----------|----------|--------------|------------|---|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 семестр | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Волейбол | 0 | 2 | 0 | 78 | 80 | УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 31,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3 | Реферат на заданную тему |
| 2 | 2 | Баскетбол | 0 | 2 | 0 | 78 | 80 | УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 31,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3 | |
| 3 | 3 | Фитнес | 0 | 2 | 0 | 78 | 80 | УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 31,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3 | |
| 4 | 4 | Легкая атлетика | 0 | 4 | 0 | 80 | 84 | УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 31,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3 | |
| 5 | Контроль | | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | | |
| ВСЕГО: | | | 0 | 10 | 0 | 314/4 | 328 | | |

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.3

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

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Таблица 5.1.2

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

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

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

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

| | | |
|-----|---|---|
| | 1.3 | Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра |
| | 1.4 | Совершенствование координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра. |
| | 1.5 | Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра. |
| 2 | 2.1 | Совершенствование сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. |
| | 2.2 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. |
| | 2.3 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра. |
| | 2.4 | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра. |
| | 2.5 | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. |
| 3 | 3.1 | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов. |
| | 3.2 | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов. |
| | 3.3 | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов. |
| | 3.4 | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов. |
| 4 | 4.1 | Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м. |
| | 4.2 | Совершенствование техники эстафетного бега. |
| | 4.3 | Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м |
| | 4.4 | Совершенствование техники метания. |
| | 4.5 | Совершенствование техники прыжка в длину, с места |
| | | Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru |
| | 4.6 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике и в фитнесе |
| | 4.7 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий. |
| | 4.8 | Гигиена физического воспитания |
| 4.9 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима | |

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

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

Таблица 5.2.2

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

| | | | |
|------------------|---------------|-----------|---|
| | | | самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8 | 2 | 2 | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра, правила. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 2 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 2 | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 11 | | 2 | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 12 | | 2 | Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передач мяча в ведении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 13 | | 4 | Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 14 | | 4 | Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра. |
| 15 | 3 | 2 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 16 | | 2 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 17 | | 2 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 18 | | 2 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 19 | | 4 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 20 | | 4 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 21 | 4 | 2 | Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 22 | | 2 | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 23 | | 2 | Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 24 | | 2 | Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 25 | | 4 | Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 26 | | 4 | Обучение технике прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| | Итого: | 68 | Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru |
| 3 семестр | | | |
| 1 | 1 | 2 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 2 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 2 | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 2 | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |

| | | | | |
|------------------|---|-----------|---|---|
| 5 | | 2 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 6 | | 4 | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 7 | | 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 8 | 2 | 2 | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 9 | | 2 | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 10 | | 2 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 11 | | 2 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 12 | | 2 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 13 | | 4 | Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 14 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 15 | | 3 | 2 | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, переменный шаг. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 16 | | | 2 | Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 17 | | | 2 | Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 18 | 2 | | Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. стретчинг. Спортивная композиция из 8 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 19 | 4 | | Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 10 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 20 | 4 | | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 12 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 21 | 4 | 2 | Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 22 | | 2 | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 23 | | 2 | Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 24 | | 2 | Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 25 | | 4 | Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 26 | | 4 | Обучение технике прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств | |
| 27 | | | | Тестирование физической подготовленности |
| Итого: | | 68 | | |
| 4 семестр | | | | |
| 1 | 1 | 2 | Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение | |

| | | | |
|------------------|---------------|-----------|---|
| | | | передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 2 | Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками, первая передача в зону. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 3 | | 2 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 4 | | 2 | Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 5 | | 4 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 6 | | 4 | Развитие двигательного-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7 | 2 | 2 | Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 8 | | 2 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 9 | | 2 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 10 | | 2 | Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 11 | | 4 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 12 | | 4 | Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 13 | 3 | 2 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 8 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 14 | | 2 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 10 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 15 | | 2 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 12 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 16 | | 2 | Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 14 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 17 | | 4 | Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 16 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 18 | | 4 | Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 19 | 4 | 2 | Обучение основам техники бега на средние дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 20 | | 2 | Обучение технике эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 21 | | 2 | Обучение технике бега на длинные дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 22 | | 2 | Обучение технике бега с барьерами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 23 | | 4 | Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 24 | | 4 | Обучение технике прыжка в длину, с разбега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| | Итого: | 64 | Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru |
| 5 семестр | | | |
| 1 | 1 | 2 | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 2 | | 2 | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого |

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

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

Практические занятия ЗФО

Таблица 5.2.3.

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия |
|------------------|--------------------------|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 семестр | | | |
| 1 | 1 | 2 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила. |
| 2 | 2 | 2 | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра, правила. |
| 3 | 3 | 2 | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Связка из 6 элементов. |

| | | | |
|---------------|---|-----------|--|
| 4 | 4 | 4 | Обучение основам техники бега на короткие дистанции, прыгучести. |
| Итого: | | 10 | |

Практические занятия ОЗФО

Таблица 5.2.4.

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

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента ОФО

Таблица 5.2.4.

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

Самостоятельная работа студента ЗФО

Таблица 5.2.5.

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

| | | | | |
|---------------|-----------|--------------|---|-----------|
| 4 | 4 | 86 | Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. | материала |
| 5 | Контроль: | 4 | | |
| Итого: | | 314/4 | | |

Самостоятельная работа студента ОЗФО

Таблица 5.2.6.

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

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

- игровая и соревновательная
- командная
- лично-ориентированная

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольная работа учебным планом не предусмотрена

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.1

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

| | | |
|--|----------------------------------|----------------|
| | ИТОГО: за III текущую аттестацию | 0...40 |
| | ВСЕГО: | 0...100 |

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

Таблица 8.2

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

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART — <https://www.iprbookshop.ru/>

- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>

- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru

- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>

- Национальная электронная библиотека (НЭБ)

Библиотеки нефтяных вузов России :

- Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>

- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>

- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>

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

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

Таблица 10.1

| № п/п | Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий | Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор) |
|-------|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| Общая физическая подготовка | <p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u> - скамейки гимнастические 3,5 м – 4 - скоростной барьер -12 - секундомер – 1 - лестница тренировочная – 5 - ядро для толкания – 2 - шведская стенка -18 - мяч набивной 3кг - 5 - мяч набивной 6 кг – 5 - часы спортивные – 8 - барьеры – 5 - лестница тренировочная – 5 - секундомер электронный - 4 - стенка гимнастическая с турником – 3 - фитнес – браслет - 50 - звуковая система оповещения при пожаре-1</p> | 625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал) |
| | <p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u> - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки – 10 - перекладина - 2 - координационная лестница - 2 - звуковая система оповещения при пожаре - 1</p> | 625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал) |
| | <p><u>Оснащенность:</u> - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки - 10 - перекладина - 4 - координационная лестница – 3 - теннисные мячи - 20 - звуковая система оповещения при пожаре - 1</p> | 625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал) |
| | <p><u>Оснащенность:</u> - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 2 - мяч набивной - 5 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка - 8 - флажки - 10 - перекладина - 2 - звуковая система оповещения при пожаре - 1</p> | 625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал) |

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

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

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

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

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

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

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

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

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

4. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 90 с.: ил. - Электронная библиотека ТИУ.
5. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ.
6. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020.-124 с.- Электронная библиотека ТИУ.
7. Смирнова, И. А. Волейбол: электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar>. - Загл. с контейнера.
8. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О. А. Драгич [и др.]; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с.
9. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера.
10. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень: ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ.
11. Адаптивная физическая культура: методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъемно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень: ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

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

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

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

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

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

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

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

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

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

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

