

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Клочков Юрий Сергеевич

Должность: и.о. ректора

Дата подписания: 08.12.2025 15:58:01

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

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

форма обучения: **очная**

Рабочая программа разработана для направления подготовки, реализуемым по индивидуальным образовательным траекториям (Инженерный стандарт ТИУ):

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры физической культуры и спорта

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

Рабочую программу разработала:

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

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

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

умение:

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

владение:

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

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

| Код и наименование компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)                                                                                                                          | Код и наименование результата обучения по дисциплине                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества                                                                                            | Знать (З1) нормативы индивидуальной физической подготовленности                                                         |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности         |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | Владеть (В1) техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности                           |
|                                                                                                                                               | УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.                        | Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной степени                                                           |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | 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 самосовершенствования, 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                    | 6                            | -             | Зачёт                          |
|                      | 3/5           | 0                                          | 68                   | 0                    | 2                            | -             | Зачёт                          |
|                      | 3/6           | 0                                          | 52                   | 0                    | 0                            | -             | Зачёт                          |
| <b>Всего, часов:</b> | -             | 0                                          | 320                  | 0                    | 8                            | -             | -                              |

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

| № п/п            | Структура дисциплины |                      | Аудиторные занятия, час. |           |          | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК                                         | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----------|----------|-----------|-------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Номер раздела        | Наименование раздела | Л.                       | Пр.       | Лаб.     |           |             |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                | 2                    | 3                    | 4                        | 5         | 6        | 7         | 8           | 9                                               | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2 семестр</b> |                      |                      |                          |           |          |           |             |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                | 1                    | Волейбол             | 0                        | 18        | 0        | 0         | 18          | УК-7.1 У1, В1<br>УК-7.2 У2, В2<br>УК-7.3 У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>- выполнение техники подачи мяча и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку<br>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.<br>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата* |
| 2                | 2                    | Баскетбол            | 0                        | 18        | 0        | 0         | 18          | УК-7.1 У1, В1<br>УК-7.2 У2, В2<br>УК-7.3 У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>- выполнение техники ведения и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении<br>- выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность<br>- выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка реферата*                                                       |
| 3                | 3                    | Фитнес               | 0                        | 16        | 0        | 0         | 16          | УК-7.1 У1, В1<br>УК-7.2 У2, В2<br>УК-7.3 У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений<br>- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата*                                                                                                                                                             |
| 4                | 4                    | Легкая атлетика      | 0                        | 16        | 0        | 0         | 16          | УК-7.1 У1, В1<br>УК-7.2 У2, В2<br>УК-7.3 У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>- выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.<br>- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата*                                                                                                                                                                                         |
|                  |                      | <b>Итого:</b>        | <b>0</b>                 | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>0</b>  | <b>68</b>   |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3 семестр</b> |                      |                      |                          |           |          |           |             |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5                | 1                    | Волейбол             | 0                        | 18        | 0        | 0         | 18          | УК-7.1 У1, В1<br>УК-7.2 У2, В2<br>УК-7.3 У3, В3 | Работа на практических занятиях:<br>- выполнение техники подачи мяча и передач мяча                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                  |   |                 |          |           |          |          |           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|---|-----------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |   |                 |          |           |          |          |           |                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку</li> <li>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.</li> <li>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата*</li> </ul>                                |
| 6                | 2 | Баскетбол       | 0        | 18        | 0        | 0        | 18        | УК-7.1 У1, В1<br>УК-7.2 У2, В2<br>УК-7.3 У3, В3       | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники ведения и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении<br>- выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность<br>- выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка реферата*                                                      |
| 7                | 3 | Фитнес          | 0        | 16        | 0        | 0        | 16        | УК-7.1 У1, В1<br>УК-7.2 У2, В2<br>УК-7.3 У3, В3       | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений<br>- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата*                                                                                                                                                            |
| 8                | 4 | Легкая атлетика | 0        | 16        | 0        | 0        | 16        | УК-7.1 У1, В1<br>УК-7.2 У2, В2<br>УК-7.3 У3, В3       | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.<br>- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата*                                                                                                                                                                                        |
| <b>Итого:</b>    |   |                 | <b>0</b> | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>4 семестр</b> |   |                 |          |           |          |          |           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9                | 1 | Волейбол        | 0        | 16        | 0        | 2        | 18        | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники подач мяча и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку<br>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.<br>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата* |
| 10               | 2 | Баскетбол       | 0        | 16        | 0        | 2        | 18        | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники ведения и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении<br>- выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность<br>- выполнение техники прорывных действий в игре / Подготовка реферата*                                                      |
| 11               | 3 | Фитнес          | 0        | 16        | 0        | 1        | 17        | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений<br>- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата*                                                                                                                                                            |
| 12               | 4 | Легкая атлетика | 0        | 16        | 0        | 1        | 17        | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м.<br>- выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата*                                                                                                                                                                                        |
| <b>Итого:</b>    |   |                 | <b>0</b> | <b>64</b> | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>70</b> |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>5 семестр</b> |   |                 |          |           |          |          |           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 13               | 1 | Волейбол        | 0        | 18        | 0        | 0,5      | 18,5      | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | <u>Работа на практических занятиях:</u><br>- выполнение техники подач мяча и передач мяча<br>- выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку<br>- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча.<br>- выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка           |

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

\* - для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

- 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).

Таблица 5.1.2

| № раздела        | № темы | Содержание                                                                                                                                                    |
|------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 семестр</b> |        |                                                                                                                                                               |
| 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 <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                |
| <b>3 семестр</b> |     |                                                                                                                                                             |
| 1                | 1.1 | Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.                                             |
|                  | 1.2 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели. Учебная игра.                   |
|                  | 1.3 | Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.                                    |
|                  | 1.4 | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4. Учебная игра.                                    |
|                  | 1.5 | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели. Учебная игра.          |
|                  | 1.6 | Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4. Учебная игра.     |
|                  | 1.7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.       |
| 2                | 2.1 | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Игра.                       |
|                  | 2.2 | Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.                     |
|                  | 2.3 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.                                             |
|                  | 2.4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.            |
|                  | 2.5 | Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на                                                                             |

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



|                  |     |                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 4.2 | Обучение технике эстафетного бега.                                                                                                                                  |
|                  | 4.3 | Обучение технике бега на длинные дистанции.                                                                                                                         |
|                  | 4.4 | Обучение технике бега с барьерами.                                                                                                                                  |
|                  | 4.5 | Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.                                                                                                                     |
|                  | 4.6 | Обучение технике прыжка в длину, с разбега.                                                                                                                         |
|                  |     | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                        |
|                  | 4.7 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике и в фитнесе                                                         |
|                  | 4.8 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                              |
|                  | 4.9 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                      |
| <b>5 семестр</b> |     |                                                                                                                                                                     |
| 1                | 1.1 | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.                                                      |
|                  | 1.2 | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.                   |
|                  | 1.3 | Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.                                   |
|                  | 1.4 | Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара.                                                                                |
|                  | 1.5 | Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.                 |
|                  | 1.6 | Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча.                                                                          |
|                  | 1.7 | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямому нападающему удару. Учебная игра.                                                              |
|                  | 1.8 | Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол.                                                                              |
| 2                | 2.1 | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.                                                                  |
|                  | 2.2 | Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. |
|                  | 2.3 | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактическим приемам. Учебная игра.                                                  |
|                  | 2.4 | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.                                                     |
|                  | 2.5 | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра.                     |
|                  | 2.6 | Совершенствование координационных способностей. Совершенствование передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра.                                      |
|                  | 2.7 | Совершенствование силовых способностей. Совершенствование передач мяча с ударом о пол. Учебная игра.                                                                |
|                  | 2.8 | Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.                                                                                                      |
| 3                | 3.1 | Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики. Комплекс из 8 упражнений.                                                            |
|                  | 3.2 | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 10 упражнений.                                                                    |
|                  | 3.3 | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 12 упражнений.                                                                    |
|                  | 3.4 | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 14 упражнений.                                                                    |
|                  | 3.5 | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 16 упражнений.                                                                    |
|                  | 3.6 | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 18 упражнений.                                                                    |
|                  | 3.7 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                              |
| 4                | 4.1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции.                                                                                                                |
|                  | 4.2 | Совершенствование техники эстафетного бега.                                                                                                                         |
|                  | 4.3 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                                                                                                                |
|                  | 4.4 | Совершенствование техники бега с барьерами.                                                                                                                         |
|                  | 4.5 | Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.                                                                                                                     |
|                  | 4.6 | Совершенствование техники прыжка в высоту.                                                                                                                          |
|                  |     | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                        |
|                  | 4.7 | Техника безопасности в легкой атлетике, оказание неотложной помощи.                                                                                                 |

| 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 <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |     |                                                                                                                                                                                   |

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

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

**Практические занятия ОФО**

Таблица 5.2.2

| № п/п     | Номер раздела дисциплины | Объем, час. ОФО | Тема практического занятия                                                                                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 стéпах. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                |
| 16        |   | 2  | Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                |
| 17        |   | 2  | Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                   |
| 18        |   | 2  | Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стéпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                        |
| 19        |   | 4  | Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                             |
| 20        |   | 4  | Развитие двигательного-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 <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                                                          |
| 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                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                                          |
| 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                                                                                                                                                                                                             |
| 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 эробике. 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        |   | 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        | 4 | 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 <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                                  |
| 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 прямому 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                                                                                                                                                                                                                         |
| 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 <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                                              |
| 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 | 2   | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                |
| 8      |   | 2   | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                              |
| 9      |   | 4   | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                |
| 10     |   | 4   | Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                   |
| 11     | 3 | 2   | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                      |
| 12     |   | 2   | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                      |
| 13     |   | 4   | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                     |
| 14     |   | 4   | Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                     |
| 15     | 4 | 2   | Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                                     |
| 16     |   | 2   | Совершенствование техники эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                                                       |
| 17     |   | 2   | Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                                      |
| 18     |   | 2   | Совершенствование техники метания. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                                                                |
| 19     |   | 2   | Совершенствование техники прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                                                |
|        |   |     | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                                                            |
| Итого: |   | 52  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| ВСЕГО: |   | 320 |                                                                                                                                                                                                                                         |

### Практические занятия ЗФО

Практические занятия ЗФО учебным планом не предусмотрены

### Практические занятия ОЗФ

Практические занятия ОЗФО учебным планом не предусмотрены

### 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       |

| 4 семестр |        |   |                                                                                                                                 | Подготовка к практическим занятиям.<br>Изучение теоретического материала |
|-----------|--------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1         | 1-4    | 2 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике и в фитнесе                     |                                                                          |
| 2         |        | 2 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                          |                                                                          |
| 3         |        | 1 | Гигиена физического воспитания                                                                                                  |                                                                          |
| 4         |        | 1 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                     |                                                                          |
|           | Итого: | 6 |                                                                                                                                 |                                                                          |
| 5 семестр |        |   |                                                                                                                                 |                                                                          |
| 5         | 1      | 2 | Техника безопасности в игровых видах спорта, в легкой атлетике, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол. |                                                                          |
|           | Итого: | 2 |                                                                                                                                 |                                                                          |
|           | ВСЕГО: | 8 |                                                                                                                                 |                                                                          |

### Самостоятельная работа студента ЗФО

Самостоятельная работа студента ЗФО учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента ОЗФО

Самостоятельная работа студента ЗФО учебным планом не предусмотрены

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 |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|
| <b>I текущая аттестация</b>   |                                             |                   |
| 1                             | Работа на практических занятиях             | 0...28            |
|                               | ИТОГО: за I текущую аттестацию              | 0...28            |
| <b>II текущая аттестация</b>  |                                             |                   |
| 2                             | Работа на практических занятиях             | 0...32            |
|                               | ИТОГО: за II текущую аттестацию             | 0...32            |
| <b>III текущая аттестация</b> |                                             |                   |
| 3                             | Работа на практических занятиях             | 0...28            |
| 4                             | Тестирование физической подготовленности    | 0...12            |
|                               | 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 «Лань» <https://e.lanbook.com>
  - Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
  - Национальная электронная библиотека (НЭБ).

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

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                     |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> <li>- флажки – 10</li> <li>- перекладина - 2</li> <li>- координационная лестница - 2</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |
|                             | <u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- скамейки гимнастические - 10</li> <li>- мяч набивной - 15</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- степ-платформа - 20</li> <li>- гимнастическая стенка – 10</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- перекладина - 4</li> <li>- координационная лестница – 3</li> <li>- теннисные мячи - 20</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                      | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал) |
|                             | <u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- гантели - 20</li> <li>- скамейки гимнастические - 2</li> <li>- мяч набивной - 5</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- степ-платформа - 20</li> <li>- гимнастическая стенка - 8</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- перекладина - 2</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)    |
|                             | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи - 25</li> <li>- щит баскетбольный - 4</li> <li>- скамейки гимнастические 3,5 м - 4</li> <li>- стойка баскетбольная - 2</li> <li>- электронное табло -1</li> <li>- корзина для мячей – 2</li> <li>- компрессор спортивный – 1</li> <li>- кольцо б/б тренировочное – 4</li> <li>- трибуна 5 м – 2</li> <li>- трибуна 7 м – 2</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре-1.</li> </ul> | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)       |
| Общая физическая подготовка | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи - 15</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами - 2</li> <li>- гимнастические маты – 5</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной - 6</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                          | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал)  |
|                             | <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><u>Оснащенность:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи - 15</li> <li>- баскетбольные щиты с кольцами - 10</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной - 6</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)    |

|                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |
|-----------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                             |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- фишки - 20</li> <li>- электронное табло – 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |
| Общая физическая подготовка |  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи-18</li> <li>- электронное табло -1</li> <li>- судейская вышка волейбольная -2</li> <li>- антенна - 1</li> <li>- компрессор спортивный - 1</li> <li>- тележка для мячей - 2</li> <li>- стойка волейбольная – 2</li> <li>- сетка волейбольная – 1</li> <li>- шведская стенка – 18</li> <li>- мяч набивной 3 кг - 5</li> <li>- мяч набивной 6 кг – 5</li> <li>- фитнес-браслет – 50</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре -1</li> </ul> </p> | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)       |
|                             |  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи - 10</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной – 10</li> <li>- антенны - 2</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- судейская вышка волейбольная - 1</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul> </p>                                                                                              | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал)  |
|                             |  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи - 16</li> <li>- гимнастические маты - 8</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- мяч набивной - 10</li> <li>- антенны - 2</li> <li>- фишки - 20</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 10</li> <li>- судейская вышка волейбольная - 1</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul> </p>                                                        | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал) |
|                             |  | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи - 10</li> <li>- гимнастические маты - 6</li> <li>- скакалки - 20</li> <li>- антенны - 2</li> <li>- фишки - 40</li> <li>- коврики для фитнеса - 10</li> <li>- гимнастическая стенка - 6</li> <li>- флажки - 10</li> <li>- электронное табло - 1</li> <li>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</li> </ul> </p>                                                                                                                                  | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)    |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- обруч массажный – 7<br/>- гантели 0,5 кг – 4<br/>- гантели 1 кг – 6<br/>- гантели сборные - 6<br/>- гантели 3 кг – 4<br/>- гимнастический коврик – 10<br/>- степ доска-платформа – 13<br/>- гимнастическая палка с экспандерами – 10<br/>- фитбол – 8<br/>- фитнес – браслет - 50<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p> | 625001, г. Тюмень,<br>ул. Луначарского, 4<br>(Спортивный зал)       |
|                             | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- степ-платформа – 20<br/>- коврики для фитнеса – 20<br/>- мяч для фитнеса - 20<br/>- гимнастические обручи - 6<br/>- скакалки - 20<br/>- гантели - 20<br/>- скамейки гимнастические – 10<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>                                                                                           | 625000, г. Тюмень,<br>ул. Володарского, д. 38,<br>(Спортивный зал)  |
|                             | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- степ-платформа-28<br/>- коврики для фитнеса - 20<br/>- мяч для фитнеса - 2<br/>- гимнастические обручи - 6<br/>- скакалки - 20<br/>- гантели - 20<br/>- скамейки гимнастические - 10<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>                                                                                              | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал) |
|                             | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u><br/>- степ-платформа - 20<br/>- коврики для фитнеса - 20<br/>- мяч для фитнеса - 16<br/>- гимнастические обручи - 6<br/>- скакалки - 20<br/>- гантели - 20<br/>- скамейки гимнастические - 10<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>                                                                                           | 625039, г. Тюмень,<br>ул. Мельникайте, д. 72<br>(Спортивный зал)    |

## 11. Методические указания по организации СРС

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

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

проведения самостоятельных занятий, с использованием цифровых устройств для самонаблюдения, при физических нагрузках

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

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

2. Легкая атлетика в программе физического воспитания в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. А. Парфенова, П. Н. Парфенов, Е. Т. Дзоев ; 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. 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.

9. 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.

10. 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 (31) 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 (32) 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                                                                                                       |
|                 | УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | 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     |
|                 |                                                                                                                                                                                     | 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     | Быченков, С. В.<br>Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов : Вузовское образование, 2024. - 271 с. - URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/142107.html">https://www.iprbookshop.ru/142107.html</a> | ЭР*                          | 90                                                        | 100                                       | +                                         |
| 2     | Елохова, Ю. А.<br>Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. - Омск : Омский ГАУ, 2024. - 134 с. - URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/388199">https://e.lanbook.com/book/388199</a> .                                                   | ЭР*                          | 90                                                        | 100                                       | +                                         |
| 3     | Алёшин, В. В.<br>Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2024. - 98 с. - URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/140457.html">https://www.iprbookshop.ru/140457.html</a> .             | ЭР*                          | 90                                                        | 100                                       | +                                         |

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