

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.06.2026 14:46:12  
Уникальный программный ключ:  
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТОМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

для направлений подготовки 08.03.01 Строительство, реализуемых по индивидуальным образовательным траекториям (Строительный стандарт ТИУ)

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

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании Высшей школы физической культуры и спорта

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

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

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

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

умение:

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

владение:

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

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

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

|  |                                                                    |                                                                                               |
|--|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни | Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений профессионально-прикладного назначения |
|--|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов

Таблица 4.1

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

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

| № п/п            | Структура дисциплины |                      | Аудиторные занятия, час. |     |      | СРС, час. | Всего, час. | Код ИДК                                         | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|-----|------|-----------|-------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Номер раздела        | Наименование раздела | Л.                       | Пр. | Лаб. |           |             |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1                | 2                    | 3                    | 4                        | 5   | 6    | 7         | 8           | 9                                               | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <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 | <u>Работа на практических занятиях:</u><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 | <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*                                                       |
| 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 | <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*                                                                                                                                                             |

|                  |   |                 |          |           |          |          |           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|---|-----------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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       | <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>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       | <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* |
| 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        | 0        | 16        | 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        | 0        | 16        | 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        | 0        | 16        | 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        | 0        | 16        | 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>0</b> | <b>64</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       |                                                       | <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*                                                       |
| 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 | <u>Работа на практических занятиях:</u><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 | <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>2</b> | <b>70</b>  |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>6 семестр</b> |   |                 |          |            |          |          |            |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 17               | 1 | Волейбол        | 0        | 14         | 0        | 1        | 15         | 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 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* |
| 18               | 2 | Баскетбол       | 0        | 14         | 0        | 1        | 15         | 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*                                                       |
| 19               | 3 | Фитнес          | 0        | 12         | 0        | 2        | 14         | 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*                                                                                                                                                            |
| 20               | 4 | Легкая атлетика | 0        | 12         | 0        | 2        | 14         | 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>52</b>  | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>58</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

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.2

| № 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        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | Подготовка к контрольному тестированию (Приложение 3) |
| 2                | 2             | Баскетбол            | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                       |
| 3                | 3             | Фитнес               | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                       |
| 4                | 4             | Легкая атлетика      | 0        | 4         | 0        | 34         | 38         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                       |
|                  |               | <b>ВСЕГО:</b>        | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>154</b> | <b>164</b> |                                                       |                                                       |
| <b>3 семестр</b> |               |                      |          |           |          |            |            |                                                       |                                                       |
| 5                | 1             | Волейбол             | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 | Подготовка к контрольному тестированию (Приложение 3) |
| 6                | 2             | Баскетбол            | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                       |
| 7                | 3             | Фитнес               | 0        | 2         | 0        | 40         | 42         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                       |
| 8                | 4             | Легкая атлетика      | 0        | 4         | 0        | 34         | 38         | УК-7.1 31,У1,В1<br>УК-7.2 31,У2,В2<br>УК-7.3 33,У3,В3 |                                                       |
|                  |               | <b>ВСЕГО:</b>        | <b>0</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>154</b> | <b>164</b> |                                                       |                                                       |
|                  |               | <b>ИТОГО:</b>        | <b>0</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>308</b> | <b>328</b> |                                                       |                                                       |

- заочная форма обучения (ЗФО) 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.<br>Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                       |
| 1-4              | 4.7 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике.                                                                |
|                  | 4.8 | Техника безопасности в игровых видах спорта, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол.                                                    |
|                  | 4.9 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                          |
|                  | 5.0 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                  |
|                  | 5.1 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                     |
| <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.<br>Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                   |
| 1-4              | 4.7 | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике.                                                                            |
|                  | 4.8 | Техника безопасности в игровых видах спорта, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол.                                                                |
|                  | 4.9 | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                      |
|                  | 5.0 | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                              |
|                  | 5.1 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                                                                                 |
| <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>                                                                        |
| <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 прямого 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              | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике. |                                                                                                                                                                     |
| <b>6 семестр</b> |                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
| 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>                                                                                      |
|     | 4.6                                                         | Техника безопасности в игровых видах спорта, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол.                                                                      |
|     | 4.7                                                         | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                                                                                            |
|     | 4.8                                                         | Гигиена физического воспитания                                                                                                                                                    |
| 4.9 | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима |                                                                                                                                                                                   |

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

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

#### **Практические занятия ОФО**

Таблица 5.2.2

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

|                  |                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                | 2                                                                                            | 2         | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передач мяча на месте и в парах. Игра, правила. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                             |
| 9                |                                                                                              | 2         | Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                     |
| 10               |                                                                                              | 2         | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                              |
| 11               |                                                                                              | 2         | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                             |
| 12               |                                                                                              | 2         | Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передач мяча в ведении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                             |
| 13               |                                                                                              | 4         | Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                    |
| 14               |                                                                                              | 4         | Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.                                                                                                                                                |
| 15               | 3                                                                                            | 2         | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                |
| 16               |                                                                                              | 2         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                  |
| 17               |                                                                                              | 2         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                     |
| 18               |                                                                                              | 2         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                          |
| 19               |                                                                                              | 4         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                               |
| 20               |                                                                                              | 4         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                              |
| 21               |                                                                                              | 4         | 2                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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                                                                                                                                       |
|                  | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> |           |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Итого:</b>    |                                                                                              | <b>68</b> |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>3 семестр</b> |                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 стэпах, 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 аэробике, стретчинг. Спортивная композиция из 10 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                              |                                                                                                                                                                                                        |
| 20               |   | 4         | Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение круговой аэробике, стретчинг. Спортивная композиция из 12 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                 |                                                                                                                                                                                                        |
| 21               |   | 4         | 2                                                                                                                                                                                                                     | Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                             |
| 22               | 2 |           | Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
| 23               | 2 |           | Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |
| 24               | 2 |           | Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                        |
| 25               | 4 |           | Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                        |
| 26               | 4 |           | Обучение технике прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
| 27               |   |           |                                                                                                                                                                                                                       | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                           |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>68</b> |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |
| <b>4 семестр</b> |   |           |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |

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

|                  |   |           |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|---|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                |   | 2         | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                   |
| 3                |   | 2         | Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                   |
| 4                |   | 2         | Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                                |
| 5                |   | 2         | Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                 |
| 6                |   | 4         | Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                          |
| 7                |   | 4         | Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающему удару. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                              |
| 8                |   | 2         | 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 | 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               |   | 2         | Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики. Комплекс из 8 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                            |
| 16               |   | 2         | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 10 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                    |
| 17               |   | 2         | Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 12 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                    |
| 18               | 3 | 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               |   | 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               | 4 | 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                                                                                                                          |
|                  |   |           | Тестирование физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>                                                                                                                              |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>68</b> |                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>6 семестр</b> |   |           |                                                                                                                                                                                                                           |

|    |               |            |                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|---------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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  | 2             | 4          | Совершенствование сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств |
| 7  |               | 2          | Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств                                                                |
| 8  |               | 2          | 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>                                                                                                                                            |
|    | <b>Итого:</b> | <b>52</b>  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | <b>ВСЕГО:</b> | <b>320</b> |                                                                                                                                                                                                                                         |

## Практические занятия ОЗФО

Таблица 5.2.3

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия                                                                                               |
|------------------|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | 2                        | 3           | 4                                                                                                                        |
| <b>2 семестр</b> |                          |             |                                                                                                                          |
| 1                | 1                        | 2           | Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи |

|                  |   |           |                                                                                                                                                                            |
|------------------|---|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                | 2 | 2         | Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Правила игры.                                       |
| 3                | 3 | 2         | Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах.                                                                                          |
| 4                | 4 | 4         | Обучение основам техники бега на короткие дистанции, прыжкам в длину с места.                                                                                              |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>10</b> |                                                                                                                                                                            |
| <b>3 семестр</b> |   |           |                                                                                                                                                                            |
| 1                | 1 | 2         | Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование техники перемещений по волейбольной площадке. Совершенствование техники верхней прямой подачи, на точность. |
| 2                | 2 | 2         | Совершенствование быстроты. Совершенствование техники перемещений по баскетбольной площадке. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в парах. Правила игры.     |
| 3                | 3 | 2         | Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование техники аэробных движений на стэпах.                                                                        |
| 4                | 4 | 4         | Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыгучести.                                                                                                           |
| <b>Итого:</b>    |   | <b>10</b> |                                                                                                                                                                            |

### Практические занятия ЗФО

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

### Самостоятельная работа студента ЗФО

Самостоятельная работа студента ЗФО учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента ОЗФО

Таблица 5.2.5.

| № п/п            | Номер раздела дисциплины | Объем, час. | Тема практического занятия                                                                                   | Вид СРС                            |
|------------------|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1                | 2                        | 3           | 4                                                                                                            | 5                                  |
| <b>2 семестр</b> |                          |             |                                                                                                              |                                    |
| 1                | 1 – 4                    | 35          | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике.             | Подготовка к практическим занятиям |
| 2                |                          | 35          | Техника безопасности в игровых видах спорта, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол. |                                    |
| 3                |                          | 34          | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                       | Изучение теоретического материала  |
| 4                |                          | 25          | Гигиена физического воспитания                                                                               |                                    |

|                  |       |            |                                                                                                              |                                    |
|------------------|-------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 5                |       | 25         | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                  |                                    |
| <b>Итого:</b>    |       | <b>154</b> |                                                                                                              |                                    |
| <b>3 семестр</b> |       |            |                                                                                                              |                                    |
| 6                | 1 – 4 | 35         | Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике.             | Подготовка к практическим занятиям |
| 7                |       | 35         | Техника безопасности в игровых видах спорта, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол. |                                    |
| 8                |       | 34         | Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.                       | Изучение теоретического материала  |
| 9                |       | 25         | Гигиена физического воспитания                                                                               |                                    |
| 10               |       | 25         | Основы правильного питания в условиях тренировочного режима                                                  |                                    |
| <b>Итого:</b>    |       | <b>154</b> |                                                                                                              |                                    |
| <b>ВСЕГО:</b>    |       | <b>308</b> |                                                                                                              |                                    |

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            |
|                               | <b>ИТОГО: за I текущую аттестацию</b>       | <b>0...28</b>     |
| <b>II текущая аттестация</b>  |                                             |                   |
| 2                             | Работа на практических занятиях             | 0...32            |
|                               | <b>ИТОГО: за II текущую аттестацию</b>      | <b>0...32</b>     |
| <b>III текущая аттестация</b> |                                             |                   |
| 3                             | Работа на практических занятиях             | 0...28            |
| 4                             | Тестирование физической подготовленности    | 0...12            |
|                               | <b>ИТОГО: за III текущую аттестацию</b>     | <b>0...40</b>     |
|                               | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>0...100</b>    |

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

Таблица 8.2

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

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 1.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <https://jirbis.tyuiu.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 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     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1     | <p><u>Практические занятия:</u><br/>Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><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/>1 - лестница тренировочная – 5<br/>- секундомер электронный - 4<br/>- стенка гимнастическая с турником – 3<br/>- фитнес – браслет - 50<br/>- звуковая система оповещения при пожаре-1</p> | <p>625001, г. Тюмень,<br/>ул. Луначарского, 4<br/>(Спортивный зал)</p>                                                                                                                                                                                         |
|       | <p><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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>625039, г. Тюмень,<br/>ул. 50 лет Октября, д. 38<br/>(Спортивный зал)</p>                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| <p><u>Оснащенность:</u></p> <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>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>625039, г. Тюмень,<br/>ул. Мельникайте, д. 72<br/>(Спортивный зал)</p> |
| <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></p> <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>                                                      | <p>625001, г. Тюмень,<br/>ул. Луначарского, 4<br/>(Спортивный зал)</p>    |
| <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></p> <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> <li>- фишки - 20</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)</p> |
| <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></p> <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>    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <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/>- волейбольные мячи - 10<br/>- гимнастические маты - 8<br/>- скакалки - 20<br/>- мяч набивной – 10<br/>- антенны - 2<br/>- фишки - 20<br/>- коврики для фитнеса - 10<br/>- судейская вышка волейбольная - 1<br/>- флажки - 10<br/>- электронное табло - 1<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>                                          | <p>625000, г. Тюмень,<br/>ул. Володарского, д. 38,<br/>(Спортивный зал)</p>    |
| <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/>- волейбольные мячи - 16<br/>- гимнастические маты - 8<br/>- скакалки - 20<br/>- мяч набивной - 10<br/>- антенны - 2<br/>- фишки - 20<br/>- коврики для фитнеса - 10<br/>- гимнастическая стенка - 10<br/>- судейская вышка волейбольная - 1<br/>- флажки - 10<br/>- электронное табло - 1<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>         | <p>625039, г. Тюмень,<br/>ул. 50 лет Октября, д. 38<br/>(Спортивный зал)</p>   |
| <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/>- волейбольные мячи - 10<br/>- гимнастические маты - 6<br/>- скакалки - 20<br/>- антенны - 2<br/>- фишки - 40<br/>- коврики для фитнеса - 10<br/>- гимнастическая стенка - 6<br/>- флажки - 10<br/>- электронное табло - 1<br/>- звуковая система оповещения при пожаре - 1</p>                                                                         | <p>625039, г. Тюмень,<br/>ул. Мельникайте, д. 72<br/><br/>(Спортивный зал)</p> |
| <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> | <p>625001, г. Тюмень,<br/>ул. Луначарского, 4<br/>(Спортивный зал)</p>         |
| <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</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>625000, г. Тюмень,<br/>ул. Володарского, д. 38,<br/>(Спортивный зал)</p>    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| - гантели - 20<br>- скамейки гимнастические – 10<br>- звуковая система оповещения при пожаре - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |
| <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><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    | 625039, г. Тюмень,<br>ул. 50 лет Октября, д. 38<br>(Спортивный зал) |
| <u>Практические занятия:</u><br>Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><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 | 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. Баскетбол как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / Е. А. Шуршилина, С. И. Хромина, О. М. Трушик [и др.]. ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2025. - 111 с. : ил. - Режим доступа: для автор. пользователей. - Электронная библиотека ТИУ.

2. Волейбол в вузе : учебное пособие / Т. С. Кланюк, С. И. Хромина, М. Н. Артамонова [и др.] ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2025. - 146 с.

3. Экология здоровья : учебное пособие / ТИУ ; сост.: С. И. Хромина [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2026. - 173 с.

4. Основы фитнеса : учебное пособие / ТИУ ; сост.: А. Н. Созонова [и др.]. - Тюмень : ТИУ, 2023. - 113 с.

### **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».

**КАРТА**  
**обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой**

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

Направление подготовки 08.03.01 Строительство, реализуемое по индивидуальной образовательной траектории (Строительный 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. | 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. -                                | 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. -    | ЭР*                          | 90                                                        | 100                                       | +                                         |

ЭР\* – электронный ресурс для авторизованных пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <https://jirbis.tyuiu.ru>