Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.10.2026 15:07:07
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель экспертной комиссии
_____ С.И. Хромина

«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Общая физическая подготовка**

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

форма обучения: **очная, заочная**

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

18.03.01 Химическая технология
28.03.03 Наноматериалы
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника
27.03.04 Управление в технических системах

Рабочая программа рассмотрена на заседании
кафедры физической культуры и спорта

Заведующий кафедрой ФК и С _____ С.И. Хромина

Рабочая программа рассмотрена на заседании
кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой ФВ_____ В.Я. Субботин

Рабочую программу разработали:

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины

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

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

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ и принципов физической культуры;
- индивидуальный уровень физической подготовленности умение:
- использовать средства физической культуры в совершенствовании своей физической формы;
- осуществлять подбор физических упражнений для составления индивидуального комплекса упражнений владение:
- техникой выполнения тестовых физических упражнений;
- навыком планирования индивидуального тренировочного режима

3. Результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

Таблица 3.1

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

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
ОФО	1/2	0	68	0	0	-	Зачёт
	2/3	0	68	0	0	-	Зачёт
	2/4	0	64	0	0	-	Зачёт
	3/5	0	68	0	2	-	Зачёт
	3/6	0	48	0	10	-	Зачёт
Всего, часов:	**-**	**0**	**316**	**0**	**12**	**-**	**-**
ЗФО	2/3	0	10	0	314	4	Зачет
Всего часов:		**0**	**10**	**0**	**314**	**4**	

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Структура дисциплины

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1	1	Волейбол	0	18	0	0	18	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата

2	2	Баскетбол	0	18	0	0	18	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата
3	3	Фитнес	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата
4	4	Легкая атлетика	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата
		Итого:	**0**	**68**	**0**	**0**	**68**		

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

9	1	Волейбол	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата
10	2	Баскетбол	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата
11	3	Фитнес	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений /Подготовка реферата
12	4	Легкая атлетика	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата
		Итого:	**0**	**64**	**0**	**0**	**64**		
5 семестр									
13	1	Волейбол	0	18	0	0,5	18,5	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку
									- выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата
14	2	Баскетбол	0	18	0	0,5	18,5	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата
15	3	Фитнес	0	16	0	0,5	16,5	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники танцевальных движений, композит из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата

16	4	Легкая атлетика	0	16	0	0,5	16,5	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата
		Итого:	**0**	**68**	**0**	**2**	**70**		
6 семестр									
17	1	Волейбол	0	12	0	2,5	16,5	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока / Подготовка реферата
18	2	Баскетбол	0	12	0	2,5	16,5	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре/ Подготовка реферата
19	3	Фитнес	0	12	0	2,5	14,5	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений / Подготовка реферата
20	4	Легкая атлетика	0	12	0	2,5	14,5	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	Работа на практических занятиях: - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места / Подготовка реферата
		Итого:	**0**	**48**	**0**	**10**	**62**		
		ВСЕГО:	**0**	**316**	**0**	**12**	**328**		

- заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
1	1	Волейбол	0	2	0	78	80	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2	Реферат на заданную тему
								УК-7.3 З3,У3,В3	
2	2	Баскетбол	0	2	0	78	80	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	

3	3	Фитнес	0	2	0	78	80	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	
4	4	Легкая атлетика	0	4	0	80	84	УК-7.1 З1,У1,В1 УК-7.2 З1,У2,В2 УК-7.3 З3,У3,В3	
5		Контроль	0	0	0	4	4		
		ВСЕГО:	**0**	**10**	**0**	**314/4**	**328**		

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО) учебным планом не предусмотрена

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

Таблица 5.1.2

№ раздела	№ темы	Содержание
2 семестр		
1	1.1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подаче, на точность. Учебная игра, правила.
	1.2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.
	1.3	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.
	1.4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.
	1.5	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.
	1.6	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.
	1.7	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.
2	2.1	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра, правила.
	2.2	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.
	2.3	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.
	2.4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Учебная игра.
	2.5	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении. Учебная игра.
	2.6	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.
	2.7	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.
3	3.1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Повторение связки 6 элементов.
	3.2	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов.
	3.3	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов.
	3.4	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов.
	3.5	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов.
	3.6	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость. Повторение связки 10 элементов.
4	4.1	Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
	4.2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта.

	4.3	Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.
	4.4	Обучение технике финиширования.
	4.5	Обучение технике челночного бега.
	4.6	Обучение технике прыжка в длину, с места.
		Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
3 семестр		
1	1.1	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.
	1.2	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели. Учебная игра.
	1.3	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра.
	1.4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4. Учебная игра.
	1.5	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели. Учебная игра.
	1.6	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4. Учебная игра.
	1.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра.
2	2.1	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Игра.
	2.2	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра.
	2.3	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра.
	2.4	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра.
	2.5	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра.
	2.6	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
	2.7	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
3	3.1	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, переменный шаг.
	3.2	Развитие двигательно-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике.
	3.3	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг.
	3.4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. стретчинг. Спортивная композиция из 8 движений.
	3.5	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 10 движений.
	3.6	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 12 движений.
4	4.1	Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
	4.2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта.
	4.3	Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.
	4.4	Обучение технике финиширования.
	4.5	Обучение технике челночного бега.
	4.6	Обучение технике прыжка в длину, с места.
		Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
4 семестр		

1	1.1	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.
	1.2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками, первая передача в зону. Учебная игра
	1.3	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра
	1.4	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра.
	1.5	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке. Учебная игра.
	1.6	Развитие двигательно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 6,3,2 и 6,3,4, стоя спиной к цели. Учебная игра.
2	2.1	Развитие скоростно-координационных качеств и меткости. Обучение передачам мяча двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.

	2.2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра.
	2.3	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра.
	2.4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра.
	2.5	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра.
	2.6	Сопряженное развитие скоростно-силовых качеств и меткости. Обучение тактическим приемам. Учебная игра.
3	3.1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 8 упражнений.
	3.2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 10 упражнений.
	3.3	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 12 упражнений.
	3.4	Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной эробике. Комплекс из 14 упражнений.
	3.5	Развитие двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики.Комплекс из 16 упражнений.
	3.6	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений.
4	4.1	Обучение основам техники бега на средние дистанции.
	4.2	Обучение технике эстафетного бега.
	4.3	Обучение технике бега на длинные дистанции.
	4.4	Обучение технике бега с барьерами.
	4.5	Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.
	4.6	Обучение технике прыжка в длину, с разбега.
		Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
5 семестр		
1	1.1	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.
	1.2	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.
	1.3	Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.
	1.4	Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара.
	1.5	Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.
	1.6	Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча.

	1.7	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямому нападающему удару. Учебная игра.
	1.8	Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол.
2	2.1	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.
	2.2	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передачам 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 передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра.
	2.8	Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.
3	3.1	Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики. Комплекс из 8 упражнений.
	3.2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 10
		упражнений.
	3.3	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 12 упражнений.
	3.4	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 14 упражнений.
	3.5	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 16 упражнений.
	3.6	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 18 упражнений.
	3.7	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
4	4.1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.
	4.2	Совершенствование техники эстафетного бега.
	4.3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
	4.4	Совершенствование техники бега с барьерами.
	4.5	Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.
	4.6	Совершенствование техники прыжка в высоту.
		Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
	4.7	Техника безопасности в игровых видах спорта, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол, баскетбол
6 семестр		
1	1.1	Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра.
	1.2	Совершенствование координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону.
	1.3	Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи.Учебная игра
	1.4	Совершенствование координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра.
	1.5	Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра.
2	2.1	Совершенствование сопряженного качества скоростной силы и скорости реакции. Передачи двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.

	2.2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
	2.3	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, передачи мяча в парах. Учебная игра.
	2.4	Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование техники приема, ведения мяча в тройках. Учебная игра.
	2.5	Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
3	3.1	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов.
	3.2	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов.
	3.3	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов.
	3.4	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов.
4	4.1	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м.
	4.2	Совершенствование техники эстафетного бега.
	4.3	Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м
	4.4	Совершенствование техники метания.
	4.5	Совершенствование техники прыжка в длину, с места
		Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
	4.8	Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности. Техника безопасности в легкой атлетике и в фитнесе
	4.9	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
	4.10	Гигиена физического воспитания
	4.11	Основы правильного питания в условиях тренировочного режима

5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

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

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема практического занятия
1	2	3	4
2 семестр			
1	1	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подаче, 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 передачам 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 передачам мяча в ведении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.
15	3	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		2	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		2	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
18		2	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
19		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
20		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

21	4	2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
22		2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
23		2	Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
24		2	Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
25		4	Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
26		4	Обучение технике прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
Итого:		**68**	
3 семестр			
1	1	2	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча через сетку в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		2	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 5, 3, 5, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

3		2	Развитие скоростно – силовых способностей. Повторение передачи мяча через сетку, в прыжке на заднюю линию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		2	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками в зонах 5, 3, 4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		2	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в зонах 6, 2, 3 и 1, 2, 3, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие скоростно-координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, стоя спиной к цели, в зонах 6, 3, 2 и 6, 3, 4. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение приему мяча снизу, двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8	2	2	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с броском в кольцо с расстояния, на точность. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		2	Развитие скоростно-координационных способностей и быстроты. Обучение ведению мяча с обводкой партнера и броском в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		2	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам. Обучение броскам в кольцо. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		2	Развитие скоростно-силовых способностей. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом. Обучение броскам в кольцо со штрафной линии. Игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		2	Сопряженное развитие быстроты и силы. Обучение технико-тактическим действиям на площадке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15	3	2	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на 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 аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 10 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
20		4	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 12 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
21	4	2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

22		2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
23		2	Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
24		2	Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
25		4	Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
26		4	Обучение технике прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
27			Тестирование физической подготовленности
	Итого:	**68**	
			4 семестр
1	1	2	Развитие двигательных способностей. Повторение перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		2	Развитие координационных качеств. Повторение приема снизу, двумя руками, первая передача в зону. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		2	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение нижней прямой подачи. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		2	Развитие координационных качеств. Повторение передачи мяча сверху, двумя руками, в зонах 5,3,4 и 6,2,3, стоя лицом к цели. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Развитие силовых способностей и точности движений. Повторение передачи мяча сверху двумя руками, в зонах 1,2,3 и передачу в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Развитие двигательно-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 двигательно-координационного качества. Обучение технике спортивной эробике. Комплекс из 14 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		4	Развитие двигательно-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 Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
Итого:		**64**	
5 семестр			
1	1	2	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		2	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		2	Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		2	Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		2	Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		4	Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямому нападающему удару. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8	2	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		2	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передачам двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактическим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		2	Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		2	Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		4	Совершенствование координационных способностей. Совершенствование передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		4	Совершенствование силовых способностей. Совершенствование передачам мяча с ударом о пол. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15	3	2	Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики. Комплекс из 8 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств

16		2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 10
			упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 12 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
18		2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 14 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
19		4	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 16 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
20		4	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 18 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
21	4	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
22		2	Совершенствование техники эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
23		2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
24		2	Совершенствование техники бега с барьерами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
25		4	Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
26		4	Совершенствование техники прыжка в высоту. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
			Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
	Итого:	**68**	
6 семестр			
1	1	2	Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование перемещений по площадке. Повторение передач. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		2	Совершенствование координационных качеств. Совершенствование приема мяча снизу, двумя руками. Учебная игра, первая передача в зону. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		2	Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		4	Совершенствование координационных качеств. Совершенствование передачи мяча сверху, двумя руками, в разных зонах, стоя лицом к цели. Повторить технику падений. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		4	Совершенствование силовых способностей и точности движений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, в разных зонах. Повторить передачу в прыжке. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6	2	2	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		2	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 подготовленностиhttps://www.gto.ru
Итого:		**48**	
ВСЕГО:		**316**	

Практические занятия ЗФО Таблица 5.2.3.

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

Практические занятия ОЗФО 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
5 семестр				Подготовка к практическим занятиям. Изучение теоретического материала
1	1	2	Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи	
	Итого:	**2**		
6 семестр				

2	2	2	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.	
3	3	2	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4	4	6	Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	
	Итого:	**10**		
	ВСЕГО:	**12**		

Самостоятельная работа студента ЗФО Таблица 5.2.6.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.	Тема практического занятия	Вид СРС
1	2	3	4	5
3 семестр				
1	1	76	Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи	Подготовка к практическим занятиям Изучение теоретического материала
2	2	76	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.	
3	3	76	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.	
4	4	86	Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические	
			требования при выполнении физических упражнений. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.	
5	Контроль:	4		
	Итого:	**318**		

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

- игровая и соревновательная - командная
- личностно-ориентированная

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольная работа учебным планом не предусмотрена

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
I текущая аттестация		
1	Работа на практических занятиях	0…28
	ИТОГО: за I текущую аттестацию	0…28

II текущая аттестация		
2	Работа на практических занятиях	0…32
	ИТОГО: за II текущую аттестацию	0…32
III текущая аттестация		
3	Работа на практических занятиях	0…28
4	Тестирование физической подготовленности	0…12
	ИТОГО: за III текущую аттестацию	0…40
	ВСЕГО:	**0…100**

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

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Тест	0…100
	ВСЕГО:	**0…100**

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ;
- Научные журналы ТИУ
- Научно-техническая библиотека ФГАОУ ВО РГУ Нефти и газа (НИУ) им. И.М. Губкина http://elib.gubkin.ru/;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГНТУ» http://bibl.rusoil.net;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО «УГТУ» и ФГБОУ ВО «Тюменский индустриальный университет» http://lib.ugtu.net/books;
- База данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» ООО «ЭБС ЛАНЬ» www.e.lanbook.ru;
- ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» www.urait.ru;
- База данных Консультант студента «Электронная библиотека технического ВУЗа», ООО «Политехресурс» http://www.studentlibrary.ru;
- ООО «КноРус медиа», https://www.book.ru;
- Электронно-библиотечная система «IPRbooks», ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа» http://www.iprbookshop.ru/;

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

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

1. Microsoft Office Professional Plus; 2. Windows.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
	Общая физическая подготовка	Практические занятия: Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - скамейки гимнастические 3,5 м – 4 - скоростной барьер -12 - секундомер – 1 - лестница тренировочная – 5 - ядро для толкания – 2 - шведская стенка -18 - мяч набивной 3кг - 5 - мяч набивной 6 кг – 5 - часы спортивные – 8 - барьеры – 5 - лестница тренировочная – 5 - секундомер электронный - 4 - стенка гимнастическая с турником – 3 - фитнес – браслет - 50 - звуковая система оповещения при пожаре-1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - фишки - 20	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		- коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки – 10 - перекладина - 2 - координационная лестница - 2 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	

		Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 10 - мяч набивной - 15 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка – 10 - флажки - 10 - перекладина - 4 - координационная лестница – 3 - теннисные мячи - 20 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
		Оснащенность: - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - гантели - 20 - скамейки гимнастические - 2 - мяч набивной - 5 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - степ-платформа - 20 - гимнастическая стенка - 8 - флажки - 10 - перекладина - 2 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
	Общая физическая подготовка	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - баскетбольные мячи - 25 - щит баскетбольный - 4 - скамейки гимнастические 3,5 м - 4 - стойка баскетбольная - 2 - электронное табло -1 - корзина для мячей – 2 - компрессор спортивный – 1 - кольцо б/б тренировочное – 4 - трибуна 5 м – 2 - трибуна 7 м – 2 - звуковая система оповещения при пожаре-1.	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - баскетбольные мячи - 15 - баскетбольные щиты с кольцами - 2 - гимнастические маты – 5 - скакалки - 20 - мяч набивной - 6 - фишки - 20 - электронное табло - 1 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность:	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)

		- баскетбольные мячи - 15	
		- баскетбольные щиты с кольцами - 10 - скакалки - 20 - мяч набивной - 6 - фишки - 20 - электронное табло – 1 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	
	Общая физическая подготовка	Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - волейбольные мячи-18 - электронное табло -1 - судейская вышка волейбольная -2 - антенна - 1 - компрессор спортивный - 1 - тележка для мячей - 2 - стойка волейбольная – 2 - сетка волейбольная – 1 - шведская стенка – 18 - мяч набивной 3 кг - 5 - мяч набивной 6 кг – 5 - фитнес-браслет – 50 - звуковая система оповещения при пожаре -1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - волейбольные мячи - 10 - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - мяч набивной – 10 - антенны - 2 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - судейская вышка волейбольная - 1 - флажки - 10 - электронное табло - 1 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)

		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - волейбольные мячи - 16 - гимнастические маты - 8 - скакалки - 20 - мяч набивной - 10 - антенны - 2 - фишки - 20 - коврики для фитнеса - 10 - гимнастическая стенка - 10 - судейская вышка волейбольная - 1 - флажки - 10 - электронное табло - 1 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625039, г. Тюмень, ул. 50 лет Октября, д. 38 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - волейбольные мячи - 10 - гимнастические маты - 6 - скакалки - 20 - антенны - 2 - фишки - 40 - коврики для фитнеса - 10	625039, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 72 (Спортивный зал)
		- гимнастическая стенка - 6 - флажки - 10 - электронное табло - 1 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	
	Общая физическая подготовка	Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - обруч массажный – 7 - гантели 0,5 кг – 4 - гантели 1 кг – 6 - гантели сборные - 6 - гантели 3 кг – 4 - гимнастический коврик – 10 - степ доска-платформа – 13 - гимнастическая палка с экспандерами – 10 - фитбол – 8 - фитнес – браслет - 50 - звуковая система оповещения при пожаре - 1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
		Практические занятия: Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. Оснащенность: - степ-платформа – 20 - коврики для фитнеса – 20 - мяч для фитнеса - 20 - гимнастические обручи - 6 - скакалки - 20 - гантели - 20	625000, г. Тюмень, ул. Володарского, д. 38, (Спортивный зал)

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

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

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

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

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

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

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

4. Организация и методика проведения занятий по баскетболу в техническом вузе:
учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Р. Р. Батыршин, В. А. Рассамахин, О. В. Остяков ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 90 с.: ил. - Электронная библиотека ТИУ.

5. Организация и методика проведения занятий по волейболу в техническом вузе:
учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Т. С. Кланюк, М. Н. Артамонова, М. Ю. Решонова ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 100 с. - Электронная библиотека ТИУ.

6. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженернотехнического вуза / А. Г. Наймушина; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020.-124 с.- Электронная библиотека ТИУ.

7. Смирнова, И. А. Волейбол: электронное учебное пособие / И. А. Смирнова, А. В. Захарова, М. В. Ожиганова. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Smirnova.rar. - Загл. с контейнера.

8. Физиологические принципы повышения работоспособности и адаптационных процессов в условиях ВУЗа: учебное пособие / О. А. Драгич [и др.]; ТИУ. - Тюмень : ТИУ, 2018. - 182 с.

9. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: http://elib.tyuiu.ru/wpcontent/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar. - Загл. с контейнера.

10. Волейбол: обучение игре в защите, организация соревнований: методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по волейболу для обучающихся всех направлений подготовки очной формы обучения / ТИУ ; составитель: М. К. Саламатин [и др.]. - Тюмень: ТИУ, 2019. - 60 с. - Электронная библиотека ТИУ.

11. Адаптивная физическая культура: методические рекомендации по практическим занятиям для обучающихся специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» специализация «Подъёмно-транспортные, строительные, дорожные средства и оборудование» всех форм обучения / ТИУ; сост. С. И. Хромина. - Тюмень: ТИУ, 2021. - 16 с. - Электронная библиотека ТИУ.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке по темам, предусмотренных разделами. 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»

Приложение 1

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

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

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	
1	2	3	4	5	6	
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) нормативы индивидуальной физической подготовленности	Не знает нормативы индивидуальной физической подготовленности	Не уверенно знает нормативы индивидуальной физической подготовленности	Демонстрирует хорошие знания нормативов индивидуальной физической подготовленности	Демонстрируе знания нормат индивидуальн подготовленн
		Уметь (У1) использовать средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности	Не умеет применить средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности	Умеет применить средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности	Использует средства физической культуры для поддержания индивидуальной физической подготовленности	Использует ср физической ку поддержания индивидуальн подготовленн достижении с результатов
		Владеть (В1) техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности	Не владеет техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности	Не уверенно владеет техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности	Владеет техникой выполнения тестовых упражнений при контроле физической подготовленности	Уверенно влад выполнения т упражнений п физической подготовленн
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для	Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует отсутствие знаний о нормативах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует частичные знания о нормативах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует хорошие знания о нормативах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрируе знания о комплекса Г возрастной ст

	сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Уметь (У2) использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств	Не умеет использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств	Умеет использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств	Умеет использовать физические упражнения и средства для формирования индивидуальных физических качеств	Умеет в использовать упражнения и формировани индивидуальн качеств
Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	
1	2	3	4	5	6	
		Владеть (В2) спортивнотуристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Не владеет спортивнотуристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры	Владеет слабыми спортивнотуристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры	Владеет спортивнотуристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры	Владеет отлич спортивно-туристическим разнообразны физической ку
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствован ия, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать (З3) средства, методы и технологии сохранения и укрепления физического здоровья	Не знает средств, методов и технологий сохранения и укрепления физического здоровья	Не уверенно знает средства, методы и технологии сохранения и укрепления физического здоровья	Знает средства, методы и технологии сохранения и укрепления физического здоровья	Отлично знае методы и техн сохранения и физического з
		Уметь (У3) рационально использовать физические упражнения и средства для поддержания оптимального уровня здоровья	Не умеет рационально использовать физические упражнения и средства для поддержания здоровья	Не уверенно умеет использовать физические упражнения и средства для поддержания здоровья	Умеет использовать физические упражнения и средства для поддержания здоровья	Уверенно уме физические уп средства для оптимального
		Владеть (В3) техникой выполнения физических упражнений профессиональноприкладного назначения	Не владеет техникой выполнения физических упражнений профессиональноприкладного назначения	Не уверенно владеет техникой выполнения физических упражнений профессиональноприкладного назначения	Владеет техникой техникой выполнения физических упражнений профессиональноприкладного назначения	В совершенст техникой техн выполнения ф упражнений профессионал назначения

Приложение

2 КАРТА обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Общая физическая подготовка**

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

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

4	Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517922	ЭР*	90	100	+

*ЭР – электронный ресурс доступный через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ http://webirbis.tsogu.ru.