

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 04.04.2024 11:46:01
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой ДАС

_____ А.И. Клименко

« ____ » _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **Прикладная физическая культура**
направление подготовки: **54.03.01 Дизайн**
направленность (профиль): **Графический дизайн**
форма обучения: **очная**

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол №9 от 04.04.2023

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся физической подготовленности через использования разнообразных средств спортивной направленности, 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 профессионально-прикладные двигательные умения и навыки;
- формировать основы для проявления творчества в организации здорового образа жизни в социальной и профессиональной реализации.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к элективным дисциплинам учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знание:

- основ и принципов физической культуры и спорта;
- индивидуального уровня физической подготовленности;

умение:

- использовать средства физической культуры и спорта 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) основы и правила построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) планировать систему индивидуальной тренировки
		Владеть (В1) техникой построения индивидуального тренировочного комплекса
	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 разнообразные 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-	Знать (З3) зоны тренировочного режима
Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием		

	личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	цифровых сервисов и устройств.
		Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств

4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостояте льная работа, час.	Контроль, час	Форма промежуточной аттестации
		Лекц ии	Практиче ские занятия	Лабораторные занятия			
ОФО	1/2	0	68	0	0	-	Зачёт
	2/3	0	68	0	0	-	Зачёт
	2/4	0	68	0	0	-	Зачёт
	3/5	0	72	0	0	-	Зачёт
	3/6	0	48	0	4	-	Зачёт
Всего, часов:	-	0	324	0	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.				
2 семестр									
1	1	Волейбол	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники подачи мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передач мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока
2	2	Баскетбол	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре/
3	3	Силовой фитнес	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники проработки мышц шеи, груди и спины - выполнение проработки мышц шеи и рук
4	4	Фитнес-аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений

									- выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений
5	5	Легкая атлетика	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места
Итого:			0	68	0	0	68		
3 семестр									
6	1	Волейбол	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока
7	2	Баскетбол	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре/
8	3	Силовой фитнес	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники проработки мышц шеи, груди и спины - выполнение проработки мышц шеи и рук
9	4	Фитнес-аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений
10	5	Легкая атлетика	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места
Итого:			0	68	0	0	68		
4 семестр									
11	1	Волейбол	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники подач мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока
12	2	Баскетбол	0	14	0	0	14	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре/

13	3	Силовой фитнес	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники проработки мышц шеи, груди и спины - выполнение проработки мышц шеи и рук	
14	4	Фитнес-аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений	
15	5	Легкая атлетика	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места	
Итого:			0	68	0	0	68			
5 семестр										
16	1	Волейбол	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники подачи мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки блока	
17	2	Баскетбол	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре	
18	3	Силовой фитнес	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - <u>выполнение техники проработки мышц шеи, груди и спины</u> - <u>выполнение проработки мышц шеи и рук</u>	
19	4	Фитнес-аэробика	0	12	0	0	12	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений	
20	5	Легкая атлетика	0	16	0	0	16	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места	
Итого:			0	72	0	0	72			
6 семестр										
21	1	Волейбол	0	10	0	1	11	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 32,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники подачи мяча и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в парах, через сетку - выполнение техники взаимодействия игрока на площадке в разных зонах, с передачей мяча. - выполнение техники нападающего удара и постановки	

									блока
22	2	Баскетбол	0	10	0	1	11	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 32,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники ведения и передач мяча - выполнение техники взаимодействия с партнером и передачи мяча в движении - выполнение техники броска в кольцо с ведением на точность - выполнение техники прорывных действий в игре/
23	3	Силовой фитнес	0	9	0	0,5	9,5	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники проработки мышц шеи, груди и спины - выполнение проработки мышц шеи и рук
24	4	Фитне-аэробикас	0	9	0	0,5	9,5	УК-7.1 У1,В1 УК-7.2 У2,В2 УК-7.3 У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники танцевальных движений, композиций из 10 движений - выполнение техники стретчинга, комплекса из 10 упражнений
25	5	Легкая атлетика	0	10	0	1	11	УК-7.1 31,У1,В1 УК-7.2 32,У2,В2 УК-7.3 33,У3,В3	<u>Работа на практических занятиях:</u> - выполнение техники бега на короткую дистанцию – 100 м. - выполнение техники прыжка в длину, с места
		Итого:	0	48	0	4	52		
		ВСЕГО:	0	324	0	4	328		

- заочная форма обучения (ЗФО)

заочная форма обучения не реализуется

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

очно-заочная форма обучения не реализуется

5.2. Содержание дисциплины.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

Таблица 5.2.1

№ раздела	№ темы	Содержание
2 семестр		
1	1.1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила.
	1.2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра.
	1.3	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра.
	1.4	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра.
	1.5	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра.
	1.6	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра.
	1.7	Развитие координации. Повторение командных действий. Учебная игра.
2	2.1	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по баскетбольной площадке. Обучение передачам мяча на месте и в парах. Игра, правила.
	2.2	Развитие скоростно-координационных качеств. Обучение технике ведения мяча, с резкой сменой направлений. Эстафеты с элементами ведения мяча.
	2.3	Развитие быстроты. Обучение технике перемещений по площадке. Повторение передач в парах, в движении. Учебная игра.
	2.4	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Обучение технике ведения и броска в кольцо на точность. Учебная игра.
	2.5	Сопряженное развитие скорости, силовых качеств и быстроты. Обучение ведению и передачам мяча в ведении. Учебная игра.
	2.6	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра.
	2.7	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.
3	3.1	Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка.

	3.2	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка
	3.3	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка
	3.4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Круговая тренировка
	3.5	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Круговая тренировка
4	4.1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Повторение связки 6 элементов.
	4.2	Развитие двигательных-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов.
	4.3	Развитие двигательных-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов.
	4.4	Развитие двигательных-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов.
	4.5	Развитие двигательных-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов.
	4.6	Развитие двигательных-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость. Повторение связки 10 элементов.
5	5.1	Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
	5.2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта.
	5.3	Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.
	5.4	Обучение технике финиширования.
	5.5	Обучение технике челночного бега.
	5.6	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 силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Обучение основам техники удержание гири на груди. Круговая тренировка.
	3.2	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Круговая тренировка.
	3.3	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Круговая тренировка.
	3.4	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Круговая тренировка.
	3.5	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Круговая тренировка.

4	4.1	Развитие двигательных-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, переменный шаг.
	4.2	Развитие двигательных-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике.
	4.3	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг.
	4.4	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. стретчинг. Спортивная композиция из 8 движений.
	4.5	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 10 движений.
	4.6	Развитие двигательных-координационных способностей. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 12 движений.
5	5.1	Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
	5.2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта.
	5.3	Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта.
	5.4	Обучение технике финиширования.
	5.5	Обучение технике челночного бега.
	5.6	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 двигательных-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	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Круговая тренировка.
	3.2	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Круговая тренировка
	3.3	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Круговая тренировка
	3.4	Совершенствование силового качества. Круговая тренировка.
	3.5	Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений. Круговая тренировка
4	4.1	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 8 упражнений.
	4.2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 10 упражнений.
	4.3	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 12 упражнений.
	4.4	Развитие двигательных-координационных качеств. Обучение технике спортивной эробике. Комплекс из 14 упражнений.
	4.5	Развитие двигательных-координационных качеств. Обучение технике спортивной

		аэробики.Комплекс из 16 упражнений.
	4.6	Развитие силовой выносливости. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 18 упражнений.
5	5.1	Обучение основам техники бега на средние дистанции.
	5.2	Обучение технике эстафетного бега.
	5.3	Обучение технике бега на длинные дистанции.
	5.4	Обучение технике бега с барьерами.
	5.5	Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.
	5.6	Обучение технике прыжка в длину, с разбега. Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
5 семестр		
1	1.1	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.
	1.2	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.
	1.3	Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра.
	1.4	Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара.
	1.5	Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.
	1.6	Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча.
	1.7	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямому нападающему удару. Учебная игра.
	1.8	Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи. Правила игры в волейбол.
2	2.1	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра.
	2.2	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра.
	2.3	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактическим приемам. Учебная игра.
	2.4	Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра.
	2.5	Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра.
	2.6	Совершенствование координационных способностей. Совершенствование передачи одной рукой в динамическом положении. Учебная игра.
	2.7	Совершенствование силовых способностей. Совершенствование передач мяча с ударом о пол. Учебная игра.
	2.8	Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.
3	3.1	Совершенствование силы.Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка
	3.2	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка
	3.3	Совершенствование скоростно-силового качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка
	3.4	Совершенствование скоростно-координационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус.Круговая тренировка
	3.5	Совершенствование гибкости.Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка
4	4.1	Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование технике калланетики. Комплекс из 8 упражнений.
	4.2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 10 упражнений.
	4.3	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 12 упражнений.
	4.4	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 14 упражнений.
	4.5	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 16 упражнений.
	4.6	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 18 упражнений.

	4.7	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
5	5.1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.
	5.2	Совершенствование техники эстафетного бега.
	5.3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
	5.4	Совершенствование техники бега с барьерами.
	5.5	Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.
	5.6	Совершенствование техники прыжка в высоту. Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
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 силовой выносливости. Круговая тренировка
	3.2	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка
	3.3	Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка
	3.4	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий оттяжкой корпуса. Круговая тренировка
4	4.1	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов.
	4.2	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов.
	4.3	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов.
	4.4	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов.
5	5.1	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м.
	5.2	Совершенствование техники эстафетного бега.
	5.3	Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м
	5.4	Совершенствование техники метания.
	5.5	Совершенствование техники прыжка в длину, с места Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
	5.6	Правила игры в волейбол. Техника безопасности в волейболе, оказание неотложной помощи
	5.7	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности в баскетболе, оказание неотложной помощи.
	5.8	Дозирование физических нагрузок. Самоконтроль при организации самостоятельных занятий.
	5.9	Техника безопасности в легкой атлетике. Гигиенические требования при выполнении физических упражнений. Спорт – норма жизни. Выбор вида двигательной активности.

Лекционные занятия - лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час. ОФО	Тема практического занятия
2 семестр			
1	1	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике перемещений по волейбольной площадке, технике верхней прямой подачи, на точность. Учебная игра, правила. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		2	Развитие координационных способностей. Обучение передаче мяча сверху, двумя руками во встречных колоннах: у сетки, через сетку. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		2	Развитие точности движений. Обучение нижней подаче на точность. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		2	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча снизу, двумя руками. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		2	Развитие скорости реакции. Обучение приему мяча, отраженного от сетки. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
6		2	Развитие координации. Обучение командно-тактическим действиям. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		2	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		2	Развитие двигательной реакции. Обучение технических приемов ведения и передач мяча в движении. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		2	Развитие двигательной реакции. Передача мяча в парах с броском в кольцо. Учебная игра.
15	3	2	Развитие силовых способностей. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		2	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц шеи, груди, верхнего плечевого пояса. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		2	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение основам техники рывка одной рукой. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
18		2	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди и спины. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
19		4	Развитие силовых способностей. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
20	4	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах. Повторение связки 6 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
21		2	Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
22		2	Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой ног в поворотах. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
23		2	Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, со сменой направлений. Повторение связки 6 элементов. Контроль

			самочувствия с помощью электронных устройств
24		2	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на внимание. Повторение связки 8 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
25		2	Развитие двигательно-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на скорость. Повторение связки 10 элементов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
26	5	2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
27		2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
28		2	Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
29		2	Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
30		4	Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
31		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 передаче 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		2	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		2	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		2	Развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических и тактических приемов. Учебная игра. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		2	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 силовых качеств. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса Обучение основам техники удержание гирь на груди Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		2	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Обучение технике толчка гири 16 кг Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		2	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц шеи и спины. Совершенствование техники толчка гири 16 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
18		2	Развитие силовых качеств. Обучение проработке мышц груди и спины. Совершенствование техники гири 16 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
19		4	Развитие силовой выносливости. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса и спины. Совершенствование техники толчка двух гирь 16 кг.Круговая трен-ка. Контроль самочувствия с помощью эл.устройств
20	4	2	Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение технике аэробных движений на стэпах, переменный шаг. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
21		2	Развитие двигательного-координационных способностей и чувства ритма. Обучение круговой тренировке в аэробике. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
22		2	Развитие скоростного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. Спортивная композиция из 6 движений. Стретчинг. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
23		2	Развитие скоростно-координационного качества. Обучение круговой тренировке в аэробике. стретчинг. Спортивная композиция из 8 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
24		2	Развитие скоростно-силового качества. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 10 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
25		2	Развитие двигательного-координационных способностей. Обучение круговой аэробики, стретчинг. Спортивная композиция из 12 движений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
26	5	2	Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
27		2	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
28		2	Обучение технике бега на короткие дистанции с высокого старта. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
29		2	Обучение технике финиширования. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
30		4	Обучение технике челночного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
31		4	Обучение технике прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
Итого:		68	Тестирование физической подготовленности
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		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. 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	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
7		2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8		2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		4	Развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам владения мячом. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		4	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Обучение техническим приемам взаимодействия с мячом в парах. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11	3	2	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц груди, плечевого пояса. Совершенствование рывка гири 24 кг. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		2	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц плечевого пояса и спины. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		2	Совершенствование силового качества. Обучение проработке мышц шеи и рук. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		2	Совершенствование силового качества. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15		4	Совершенствование силового качества. Совершенствование специально-вспомогательных упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16	4	2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 8 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 10 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
18		2	Развитие двигательных способностей. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 12 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
19		2	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 14 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
20		4	Развитие двигательного-координационного качества. Обучение технике спортивной аэробики. Комплекс из 16 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
21	5	2	Обучение основам техники бега на средние дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
22		2	Обучение технике эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
23		2	Обучение технике бега на длинные дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
24		2	Обучение технике бега с барьерами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
25		2	Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
26		4	Обучение технике прыжка в длину, с разбега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
	Итого:	68	Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
5 семестр			
1	1	2	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
2		2	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
3		2	Совершенствование силы и точности движений. Повторение прямого нападающего удара. Обучение одиночному блокированию. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
4		2	Совершенствование силовых способностей. Совершенствование прямого нападающего удара. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
5		2	Совершенствование силы и координации. Совершенствование техники одиночного блокирования. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Контроль

			самочувствия с помощью электронных устройств
6		2	Совершенствование точности движений и силы. Повторение верхней боковой подачи. Прием мяча. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
7		4	Совершенствование силы и точности движений. Совершенствование прямого нападающему удару. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
8	2	2	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники передач мяча. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
9		2	Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование передач двумя руками в динамике, в движении, при подборе мяча, при реализации прорыва. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
10		2	Сопряженное развитие координационных способностей и быстроты. Совершенствование тактическим приемам. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
11		2	Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование технических приемов. Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		2	Совершенствование координационных способностей и быстроты. Совершенствование передачи мяча одной рукой (в статическом положении). Учебная игра. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		2	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 силы. Обучение передвижениям в боевой стойке с нанесением нижних ударов в голову. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16	3	2	Совершенствование силовой выносливости. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением прямых ударов в корпус. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		2	Совершенствование скоростно-силового качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением боковых ударов в корпус. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
18		2	Совершенствование скоростно-координационного качества. Обучение передвижениям во фронтальной стойке с нанесением нижних ударов в корпус. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
19		4	Совершенствование гибкости. Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
20	4	2	Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование техники калланетики. Комплекс из 8 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
21		2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 10 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
22		2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 12 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
23		2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 14 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
24		2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 16 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
25		2	Совершенствование двигательных качеств. Обучение технике калланетики. Комплекс из 18 упражнений. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
26	5	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
27		2	Совершенствование техники эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
28		2	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
29		2	Совершенствование техники бега с барьерами. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
30		4	Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
31		4	Совершенствование техники прыжка в высоту. Контроль самочувствия с помощью

			электронных устройств
			Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
Итого:		72	
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		2	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		2	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 электр. 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		2	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 силовой выносливости Обучение выполнению защитных действий от прямых ударов в голову Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
12		2	Совершенствование скоростно-силовой подготовки. Обучение выполнению защитных действий шагом назад. Круговая тренировка. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
13		2	Совершенствование скорости. Обучение выполнению защитных действий шагом в сторону. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
14		2	Совершенствование выносливости. Обучение выполнению защитных действий отяжкой корпуса. Круговая тренировка Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
15	4	2	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 6 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
16		2	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 8 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
17		2	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 10 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
18		2	Совершенствование техники круговой тренировки с различными упражнениями аэробной направленности из 12 этапов. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
19	5	2	Совершенствование техники бега на короткую дистанцию – 100 м. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
20		2	Совершенствование техники эстафетного бега. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
21		2	Совершенствование техники бега на среднюю дистанцию – 3000 м Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
22		2	Совершенствование техники метания. Контроль самочувствия с помощью электронных устройств
23		4	Совершенствование техники прыжка в длину, с места. Контроль самочувствия с помощью

		электронных устройств
		Тестирование физической подготовленности https://www.gto.ru
Итого:	48	
ВСЕГО:	324	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3.

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

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 предусмотрен

7. Тематика контрольных работ

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

8. Оценка результатов освоения дисциплины

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

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

Таблица 8.2.

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов (0-2)
I текущая аттестация		
1	Работа на практическом занятии	0-2
II текущая аттестация		
2	Работа на практическом занятии	0-2
3	Тестирование физической подготовленности	

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART —

<https://www.iprbookshop.ru/>

- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
 - Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
 - Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
 - Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
 - Национальная электронная библиотека (НЭБ)
 - Библиотеки нефтяных вузов России :
 - Электронная нефтегазовая библиотека РГУ нефти и газа им. Губкина <http://elib.gubkin.ru/>,
 - Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>,
 - Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
 - Электронная справочная система нормативно-технической документации «Технорматив»
 - ЭКБСОН- информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки.
- 9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:
- Microsoft Windows;
 - Microsoft Office Professional Plus.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

Таблица 10.1

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
	Прикладная физическая культура	<u>Практические занятия:</u> Спортивный зал (улица) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. <u>Оснащенность:</u> - скамейки гимнастические 3,5 м – 4 - скоростной барьер -12 - секундомер – 1 - лестница тренировочная – 5 - ядро для толкания – 2 - шведская стенка -18 - мяч набивной 3кг - 5 - мяч набивной 6 кг – 5 - часы спортивные – 8 - барьеры – 5 - лестница тренировочная – 5 - секундомер электронный - 4 - стенка гимнастическая с турником – 3 - фитнес – браслет - 50 - звуковая система оповещения при пожаре-1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)
	Прикладная физическая культура	<u>Практические занятия:</u> Спортивный зал для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. <u>Оснащенность:</u> - волейбольные мячи-18 - электронное табло -1 - судейская вышка волейбольная -2 - антенна - 1 - компрессор спортивный - 1	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (Спортивный зал)

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
Прикладная физическая культура	<p><u>Практические занятия:</u> Спортивный зал (зал аэробики) для проведения практических занятий; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p><u>Оснащенность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обруч массажный – 7 - гантели 0,5 кг – 4 - гантели 1 кг – 6 - гантели сборные - 6 - гантели 3 кг – 4 - гимнастический коврик – 10 - степ доска-платформа – 13 - гимнастическая палка с экспандерами – 10 - фитбол – 8 - фитнес – браслет - 50 - звуковая система оповещения при пожаре - 1 	625001, г. Тюмень, ул. Луначарского, 4 (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 и спорта, овладевают техникой выполнения спортивных упражнений, приобретают знания в области методики физического воспитания, получают практические навыки по формированию физических качеств.

Спортивно-соревновательный формат проведения занятий, формирует прикладные навыки конкурентной борьбы, учит настойчивости, рациональному поиску решений, стратегии корпоративного мышления, использованию цифровых устройств для самонаблюдения, при физических нагрузках.

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

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

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

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

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

5. Ключникова, Е. А. Основы теории трезвости: электронный учебник / Е. А. Ключникова; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2021/03/15/Klyushnikova.rar>. - Загл. с контейнера. — Текст: электронный.

6. Хромина С. И. Основы плавания: учебно-методическое пособие / С. И. Хромина, Н. А. Батыршина, В. В. Горчицкий; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 94 с. - Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

7. Наймушина, А. Г. Физическая культура и спорт: учебник для студентов инженерно-технического вуза / А. Г. Наймушина ; ТИУ. - Тюмень: ТИУ, 2020. - 124 с. — Электронная библиотека ТИУ. - Текст : электронный.

8. 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.- Текст: электронный.

9. Электронное учебно-методическое пособие по баскетболу: по изучению дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" для обучающихся всех специальностей и направлений подготовки всех форм обучения / О. А. Драгич, Н. Н. Рябова, Е. А. Береснева, Р. Р. Тимканов ; ТИУ. - Тюмень : ТИУ,

2020. - 1 эл. опт.диск (CD-ROM). - URL: <http://elib.tyuiu.ru/wp-content/uploads/data/2020/12/11/Dragich.rar>. - Загл. с контейнера. - Текст: электронный.

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. - Текст: электронный.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся, заключается в теоретической подготовке тем, предусмотренных разделами программы

К изучению предлагается теоретический материал:

- правила судейства соревнований;
- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- оказание доврачебной помощи при травмах;
- методика дозирования физических нагрузок;
- самоконтроль при проведении самостоятельных занятий;
- основы здорового образа жизни.

Планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль): Графический дизайн

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-7	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать (З1) основы и правила построения тренировочного процесса	Не знает основ и правил построения тренировочного процесса	Не уверенно знает основы и правила построения тренировочного процесса	Демонстрирует хорошие знания основ и правил построения тренировочного процесса	Демонстрирует отличные знания основ и правил построения тренировочного процесса
		Уметь (У1) планировать систему индивидуальной тренировки	Не умеет планировать систему индивидуальной тренировки	Умеет планировать систему индивидуальной тренировки	Планирует систему индивидуальной тренировки	Уверенно планирует систему индивидуальной тренировки
		Владеть (В1) техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Не владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Не уверенно владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса	Уверенно владеет техникой построения индивидуального тренировочного комплекса
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.	Знать (З2) нормативы комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует отсутствие знаний о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует частичные знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует хорошие знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени	Демонстрирует отличные знания о нормативных результатах комплекса ГТО в своей возрастной ступени
		Уметь (У2) использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Не умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Хорошо умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств	Отлично умеет использовать физические упражнения и разнообразные средства для формирования индивидуальных физических качеств

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		Владеть (В2) спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Не владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры, но не осваивает комплекс ГТО	Хорошо владеет спортивно-туристическими навыками и разнообразными средствами физической культуры в освоении комплекса ГТО	Отлично владеет 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) зоны тренировочного режима	Не знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима	Знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания	Отлично знает зоны тренировочного режима и способы его поддержания, и способы ее поддержания
Уметь (У3) построить рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.		Не умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Не уверенно умеет выстраивать рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	Уверенно выстраивает рациональный режим индивидуальной тренировки с использованием цифровых сервисов и устройств.	
Владеть (В3) техникой самоконтроля и восстановления с использованием электронных устройств		Не владеет техникой самоконтроля и восстановления	Не уверенно владеет техникой самоконтроля и восстановления	Владеет техникой самоконтроля и восстановления	В совершенстве владеет техникой самоконтроля и восстановления с использованием цифровых устройств	

КАРТА
обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Прикладная физическая культура**

Код, направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль): Графический дизайн

№ 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	Арутюнян, Т. Г. Профессионально-прикладная физическая культура : учебное пособие / Т. Г. Арутюнян. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. — 108 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269930	ЭР*	90	100	+
2	Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учебное пособие / Т. А. Зенкова. — 2-е изд., доп. — Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. — 152 с. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/153534	ЭР*	90	100	+
3	Профессионально-прикладная физическая культура в системе физического воспитания студентов : учебное пособие / О. А. Голубина, А. В. Кочнев, М. П. Лебедева [и др.]. — Архангельск : САФУ, 2021. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01518-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/226868	ЭР*	90	100	+
4	Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434	ЭР*	90	100	+

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

Согласование

Исполнитель	Срок согласования	Результат	Комментарий
Согласовать "Прикладная физическая культура_2023_54.03.01_ДЗГб (рабочие программы дисциплин)"			
Хромина Светлана Ивановна		Согласовано	
Руммо Екатерина Леонидовна		Согласовано	
Каюкова Дарья Хрисановна		Согласовано	

Утверждение

Исполнитель	Срок утверждения	Результат	Комментарий
Утвердить "Прикладная физическая культура_2023_54.03.01_ДЗГб (рабочие программы дисциплин)"			
Клименко Александр Иванович		Утверждено	