

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»
(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль): Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств

Общий объем дисциплины – з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-5: способность к самоорганизации и самообразованию;
- ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения очная. Семестр 1.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (68 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное. Организационные вопросы. Самоорганизация и самообразование в физической культуре и спорте. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Учебно-тренировочная игра.

2. Техническая и физическая подготовка. Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

3. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

4. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.

5. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

6. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

7. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.

8. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.

9. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.

10. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

11. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

12. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

13. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

14. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

15. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

16. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

17. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
18. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
19. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
20. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
21. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
22. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
23. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
24. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебно-тренировочная игра.
25. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование основной подачи. Учебно-тренировочная игра.
26. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники и тактики приема подач. Учебно-тренировочная игра.
27. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра.
28. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебно-тренировочная игра.
29. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий. Учебно-тренировочная игра.
30. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых защитных действий при системе защиты «углом вперед». Учебно-тренировочная игра.
31. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых защитных действий при системе защиты «углом назад». Учебно-тренировочная игра.
32. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование комбинаций нападения. Учебно-тренировочная игра.
33. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.
34. **Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 2.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (34 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. **Вводное.** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.
2. **Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
3. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
4. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.
5. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
6. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
7. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая

подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.

8. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.

9. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.

10. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

11. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

12. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

13. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

14. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

15. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

16. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

17. Зачетное. Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (68 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное. Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.

2. Техническая и физическая подготовка. Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

3. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

4. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.

5. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

6. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

7. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.

8. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.

9. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.

10. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

11. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

12. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

13. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

14. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

15. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

16. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий

удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

17. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

18. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

19. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

20. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

21. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

22. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

23. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

24. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебно-тренировочная игра.

25. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование основной подачи. Учебно-тренировочная игра.

26. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники и тактики приема подач. Учебно-тренировочная игра.

27. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра.

28. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебно-тренировочная игра.

29. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий. Учебно-тренировочная игра.

30. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых защитных действий при системе защиты «углом вперед». Учебно-тренировочная игра.

31. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых защитных действий при системе защиты «углом назад». Учебно-тренировочная игра.

32. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование комбинаций нападения. Учебно-тренировочная игра.

33. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.

34. Зачетное. Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (34 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное. Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.

2. Техническая и физическая подготовка. Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

3. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

4. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.

5. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

6. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

7. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.
8. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.
9. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.
10. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
11. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
12. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
13. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
14. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
15. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
16. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
17. **Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

Форма обучения очная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (62 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. **Вводное.** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.
2. **Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
3. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
4. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.
5. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
6. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
7. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.
8. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.
9. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.
10. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
11. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
12. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
13. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
14. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
15. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

16. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
 17. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
 18. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
 19. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
 20. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
 21. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
 22. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
 23. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
 24. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебно-тренировочная игра.
 25. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование основной подачи. Учебно-тренировочная игра.
 26. **Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.
- Форма обучения очная. Семестр 6.**
- Объем дисциплины в семестре – з.е. (62 часов)**
- Форма промежуточной аттестации – Зачет**
1. **Вводное.** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.
 2. **Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
 3. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
 4. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.
 5. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
 6. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
 7. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.
 8. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача. Учебно-тренировочная игра.
 9. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.
 10. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
 11. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
 12. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
 13. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
 14. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
 15. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

- 16. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
- 17. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
- 18. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
- 19. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
- 20. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
- 21. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
- 22. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
- 23. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебно-тренировочная игра.
- 24. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование основной подачи. Учебно-тренировочная игра.
- 25. Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники и тактики приема подач. Учебно-тренировочная игра.
- 26. Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

Разработал:

кафедры ФКиС
Проверил:
Декан ТФ

В.О. Ксендзов

А.В. Сорокин