

## 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. **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. 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. 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. 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. 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 подачи. 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. **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. 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 подачи. 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. Зачетное.** Сдача тестов промежуточного контроля.

Разработал:

кафедры ФКиС

Проверил:

Декан ТФ

В.О. Ксендзов

А.В. Сорокин