# Аннотация к рабочей программе дисциплины

Б1.ДЭ.03 Прикладная физическая подготовка

**Направление подготовки:** 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Цель освоения дисциплины:** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Объем дисциплины:** 328 ч**.**

# Семестр: 8

**Краткое содержание основных разделов дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п  раздела | Краткое содержание разделов дисциплины |
| **1** | Раздел 1. Легкая атлетика.  Тема 1.1. Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений. / ПЗ / СРС  Тема 1.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. / ПЗ / СРС Тема 1.3. Обучение технике спортивной ходьбы. / ПЗ  Тема 1.4 Обучение технике бега на короткие дистанции. / ПЗ / СРС  Тема 1.5. Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег). / ПЗ  Тема 1.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **2** | Раздел 2. Общая физическая подготовка  Тема 2.1. Обучение технике: правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. / ПЗ / СРС  Тема 2.2 Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. / ПЗ  Тема 2.3. Выполнение комплекса физических упражнений, способствующей общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. / ПЗ / СРС  Тема 2.4. Обучение средствам физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. / ПЗ  Тема 2.5. Обучение технике челночного бега. / ПЗ / СРС  Тема 2.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **3** | Раздел 3. Баскетбол.  Тема 3.1. Обучение передвижениям, остановкам, прыжкам. / ПЗ / СРС Тема 3.2. Обучение передачам двумя руками от груди, двумя руками  сверху. / ПЗ / СРС  Тема 3.3. Обучение передачам двумя руками снизу, одной рукой от плеча. / ПЗ  Тема 3.4. Обучение передачи мяча одной рукой от головы, снизу сбоку, одной рукой «крюком», скрытая передача. / ПЗ  Тема 3.5. Обучение технике ведения мяча. / ПЗ / СРС  Тема 3.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **4** | Раздел 4. Общая физическая подготовка  Тема 4.1. Совершенствование техники: правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. / ПЗ  Тема 4.2. Совершенствование техники выполнения физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. / ПЗ / СРС  Тема 4.3. Обучение технике выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте. / ПЗ / СРС  Тема 4.4. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением. / ПЗ  Тема 4.5. Совершенствование комплекса физических упражнений, способствующей общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. / ПЗ  Тема 4.6. Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке. / ПЗ СРС |
| **5** | Раздел 5. Волейбол  Тема 5.1. Обучение стойке и перемещениям волейболиста. / ПЗ / СРС Тема 5.2. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. / ПЗ /  Тема 5.3. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в  прыжке. / ПЗ / СРС  Тема 5.4. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками и технике передачи мяча сверху двумя руками над собой. ОФП. / ПЗ  Тема 5.5. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками спиной вперед. / ПЗ  Тема 5.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **6** | Раздел 6. Легкая атлетика.  Тема 6.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. / ПЗ / СРС Тема 6.2. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. /  ПЗ / СРС  Тема 6.3. Обучение технике толкания ядра. / ПЗ Тема 6.4. Обучение технике метания гранаты. / ПЗ  Тема 6.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег). / ПЗ / СРС  Тема 6.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **7** | Раздел 7. Легкая атлетика.  Тема 7.1. Развитие основных физических качеств. / ПЗ / СРС  Тема 7.2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. / СРС Тема 7.3. Совершенствование техники толкания ядра. / ПЗ  Тема 7.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега. / ПЗ  Тема 7.5. Совершенствование техники метания гранаты. / ПЗ / СРС  Тема 7.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **8** | Раздел 8. Общая физическая подготовка  Тема 8.1. Обучение технике выполнения упражнениям с фитнес мячами и эспандером. / ПЗ / СРС  Тема 8.2. Совершенствование техники выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте. / ПЗ / СРС  Тема 8.3. Обучение технике выполнения упражнениям со штангой. /  ПЗ  Тема 8.4. Совершенствование технике выполнения упражнений с  отягощением. / ПЗ / СРС Тема 8.5. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **9** | Раздел 9. Баскетбол.  Тема 9.1. Обучение технике ведения мяча в сочетании с другими приемами. / ПЗ / СРС  Тема 9.2. Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча с места, в прыжке. / ПЗ / СРС  Тема 9.3. Обучение финтам в сочетании с другими приемами. / ПЗ  Тема 9.4. Обучение передачи мяча одной рукой от головы, снизу сбоку, одной рукой «крюком», скрытая передача. / ПЗ / СРС  Тема 9.5. Обучение техническим действиям игроков в нападении, остановкам, поворотам, прыжкам. / ПЗ  Тема 9.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **10** | Раздел 10. Общая физическая подготовка  Тема 10.1. Обучение упражнениям на тренажерах и специальных устройствах. / ПЗ / СРС  Тема 10.2. Обучение технике выполнения толчка двух гирь от груди. /  ПЗ  Тема 10.3. Совершенствование техники выполнения упражнений с  фитнес мячами и эспандером. / ПЗ / СРС  Тема 10.4. Совершенствование техники выполнения упражнений со штангой. / ПЗ / СРС  Тема 10.5. Обучение технике выполнения махов перехватов, гири. / ПЗ Тема 10.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической  подготовке. / ПЗ |
| **11** | Раздел 11. Волейбол  Тема 11.1. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками различными способами. ОФП. / ПЗ / СРС  Тема 11.2. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками. / ПЗ Тема 11.3. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками и  передачи мяча снизу одной рукой. / ПЗ / СРС  Тема 11.4. Обучение технике техники передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике приема мяча. / ПЗ  Тема 11.5. Совершенствование приема и последующей передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике передачи мяча снизу двумя руками спиной вперед. / ПЗ / СРС  Тема 11.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **12** | Раздел 12. Легкая атлетика  Тема 12.1. Обучение технике эстафетного бега. / ПЗ / СРС  Тема 12.2. Обучение технике прыжка в длину с разбега. / ПЗ / СРС  Тема 12.3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. / ПЗ Тема 12.4. Совершенствование техники эстафетного бега. / ПЗ / СРС Тема 12.5. Совершенствование техники метания гранаты. / ПЗ  Тема 12.6. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **13** | Раздел 13. Легкая атлетика.  Тема 13.1. Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики. / ПЗ  Тема 13.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **14** | Раздел 14. Общая физическая подготовка  Тема 14.1. Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц сгибателей рук. / ПЗ  Тема 14.2. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения толчка двух гирь от груди. / ПЗ  Тема 14.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **15** | Раздел 15. Баскетбол.  Тема 15.1. Обучение техническим действиям игроков в нападении, броскам, добиваниям. Обучение тактическим действиям игроков в нападении, индивидуальные действия с мячом и без мяча. / ПЗ  Тема 15.2. Обучение тактическим действиям игроков в защите, индивидуальные. Обучение тактическим действиям игроков в нападении, групповые взаимодействия. Обучение тактическим действиям игроков в защите, групповые и командные. / ПЗ  Тема 15.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **16** | Раздел 16. Общая физическая подготовка  Тема 16.1. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитнес мячами и эспандером. Совершенствование техники выполнения упражнений с отягощением. / ПЗ  Тема 16.2. Совершенствование техники выполнения общих развивающих упражнений в движении и на месте. Совершенствование техники выполнения упражнениям со штангой. / ПЗ  Тема 16.3. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **17** | Раздел 17. Волейбол  Тема 17.1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.  Обучение верхней прямой подаче. / ПЗ  Тема 17.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **18** | Раздел 18. Легкая атлетика  Тема 18.1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. / ПЗ  Тема 18.2 Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **19** | Раздел 19. Легкая атлетика.  Тема 19.1. Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. / ПЗ  Тема 19.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **20** | Раздел 20. Общая физическая подготовка  Тема 20.1. Обучение технике выполнения упражнений для мышц сгибателей рук. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и специальных устройствах/ ПЗ  Тема 20.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **21** | Раздел 21. Баскетбол.  Тема 21.1. Обучение правилам соревнований. / ПЗ  Тема 21.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **22** | Раздел 22. Общая физическая подготовка  Тема 22.1. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **23** | Раздел 23. Волейбол  Тема 23.1. Обучение правилам игры в волейбол. / ПЗ  Тема 23.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |
| **24** | Раздел 24. Легкая атлетика.  Тема 24.1. Обучение технике прыжков в длину. / ПЗ  Тема 24.2. Контрольные «экспресс» - тесты по общефизической подготовке. / ПЗ |

# Форма промежуточной аттестации: зачет