



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ГЕОДЕЗИИ
И КАРТОГРАФИИ» (МИИГАИК)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5387FD2AF5B17FED816FDE9A1D4973B1
Владелец: Степанченко Алексей Леонидович
Действителен: с 21.07.2025 до 14.10.2026

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

_____/А.Л. Степанченко/

«29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.16.02 Элективный курс. Волейбол

(шифр и название дисциплины)

направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры

(шифр и название направления подготовки)

профиль Земельно-имущественные правоотношения

уровень высшего образования бакалавриат

(бакалавриат, специалитет, магистратура)

квалификация бакалавр

(название)

Москва
2024

Разработана на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «Московский государственный университет геодезии и картографии» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры (уровень бакалавриата)», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 г. N 978

Утверждена и введена с действие на заседании кафедры физического воспитания от «28» августа 2024г., протокол № 1.

Разработчики рабочей программы: Тихонова Татьяна Кирилловна, заведующая кафедрой физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, ее объем и место в структуре образовательной программы.....	4
2. Содержание и структура учебной дисциплины.....	7
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	12
4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	23
5. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	24
6. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины.....	25
7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	25
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27
Приложение 1 к рабочей программе дисциплины:.....	28

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, ее объем и место в структуре образовательной программы

1.1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Задачи учебной дисциплины:

1. формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности,
 2. освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий,
 3. получение компетенций по использованию методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,
- формирование умений применять полученные знания в практической деятельности, решать практические задачи по совершенствованию физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы приведен в таблице 1.1.

Таблица 1.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция		Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	
Код	Наименование		
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Способность и готовность работать в команде, урегулировать возможные возникающие конфликты среди членов команды, умение подчиняться правилам работы в коллективе	
		В области знания и понимания (А) - знать	
		Знать	– основные приемы и нормы социального взаимодействия (А1); – основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии (А2»)
		В области интеллектуальных навыков (В) - уметь	
		Уметь	– основные приемы и нормы социального взаимодействия (В1);

Компетенция		Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования	
Код	Наименование		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		– основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии (B2)
		В области практических навыков (C) - владеть навыками	
		Владеть	– простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде (C1)
		Способность понимать роли и значение физической культуры в жизни человека, возможность применять средства физической культуры в ЗОЖ и профессиональной деятельности	
		В области знания и понимания (A)	
		Знать	– виды физических упражнений (A1) ; – роль и значение физической культуры в жизни человека и общества (A2); – научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни (A3)
		В области интеллектуальных навыков (B) - уметь	
		Уметь	– применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки (B1); – использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (B2);
		В области практических навыков (C) - владеть навыками	
		Владеть	– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (C1);

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Волейбол» - реализуется в рамках обязательной части Блока 1 (Б1.О.14.02) программы бакалавриата в объёме 328 академических часов в очной форме обучения. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплина реализуется в порядке, установленном организацией. Дисциплина изучается на 1 – 3 курсах в 1 – 5 семестрах.

1.3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость дисциплины «Элективный курс. Волейбол» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	328	

Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	150	
Аудиторная работа (всего):	150	
в т. числе:		
Лекции	-	
Семинары, практические занятия	150	
Лабораторные работы	-	
Курсовое проектирование	-	
Самостоятельная работа обучающихся (всего**)	178	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	текущая аттестация	

2. Содержание и структура учебной дисциплины

2.1. Содержание учебной дисциплины

Содержание дисциплины включает следующие разделы и темы:

Раздел 1. Практический

Тема 1. ОФП. Легкая атлетика.

Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование двигательных способностей. Развитие физических качеств. Средства и методы ОФП, общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости. Прыжковые упражнения. А также развитие специальных качеств: быстроты двигательной реакции, скоростно-силовых качеств, координации движений.

Легкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Беговые упражнения, старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш.

Тема 2. Техника игры. Подача, прием и передача мяча.

Расстановка, стойки, перемещения. Имитации приемов. Обучение и совершенствование верхней и нижней передачи. Подача верхняя и нижняя прямая. Прием и передача мяча снизу. Расстановка игроков при приеме подачи.

Тема 3. Техника игры в нападении. Нападающий удар, блок.

Имитации нападающего удара. Разбег, прыжок, удар, приземление. Прыжок вверх толчком двумя ногами. Прыжок после разбега в один или три шага.

Выполнение удара на разной высоте над сеткой. Блок одиночный и групповой.

Блок с места с выносом рук над сеткой. Блок после перемещения вдоль сетки

Тема 4. Тактика игры.

Тактика игры в нападении и защите. Изменение расстановки в игре при нападении и защите. Подача и нападающий удар в разных игровых ситуациях. Индивидуальные действия. Командные действия. Страховка игроков «углом вперед», «углом назад». Двухсторонняя игра. Правила и судейство игры в волейболе. Техника безопасности при проведении тренировок и соревнований.

2.2 Структура учебной дисциплины

Таблица 2.1 – Структура учебной дисциплины для очной формы обучения

Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов		Компетенции	Признак компетенции				
	Очная							
	всего	в том числе						
		лек.			пр.	лаб.	инд.	СРС
Тема 1. ОФП Легкая атлетика	86		40			46	УК-3,УК-7	A1, A2, A3, B1, B2, C1
Тема 2. Технические приемы игры. Подача, прием и передача мяча.	82		38			44	УК-3,УК-7	A1, A2, A3, B1, B2, C1

Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов						Компетенции	Признак компетенции
	Очная							
	всего	в том числе						
		лек.	пр.	лаб.	инд.	СРС		
Тема 3. Техника игры в нападении. Нападающий удар, блок.	80		36			44	УК-3,УК-7	A1, A2, A3, B1, B2, C1
Тема 4. Тактика игры	80		36			44	УК-3,УК-7	A1, A2, A3, B1, B2, C1
Зачет								
Всего часов	328		150			178		

Таблица 2.2 – Структура учебной дисциплины для заочной формы обучения не предусмотрена

2.3 Распределение контактной работы

Распределение контактной работы по видам занятий приведено в таблицах 2.3.-2.4.

Таблица 2.3 – Лекции, их содержание и объем в часах не предусмотрены

Таблица 2.4 – Практические (или семинарские) занятия, их содержание и объем в часах

Номер темы	Номер заняти я	Содержание занятий	Очная ФО		Заочная ФО
			Объем	Семестр	Объем
T1	ПР1-20	Тема 1. ОФП, Легкая атлетика	40	1-5	
T2	ПР21-39	Тема 2. Техника игры. Поддача, прием и передача мяча	38	1-5	
T3	ПР40-58	Тема 3. Техника игры в нападении. Нападающий удар, блок.	36	1-5	
T4	ПР59-75	Тема 4. Тактика игры	36	1-5	
		Текущая аттестация	1	1-5	
		Всего часов по дисциплине	150		

2.3 Распределение самостоятельной работы студентов

Распределение самостоятельной работы студентов ОФО и ЗФО представлено в виде таблицы 2.5, 2.6.

Самостоятельная работа студентов включает в себя подготовку к практическим занятиям, совершенствование в избранном виде спорта, подготовку к сдаче контрольных упражнений и зачётных требований. Самостоятельная работа может проводиться как в учебное время, в

спортивных секциях, так и в рамках учебного процесса в университете во время дополнительных занятий под руководством преподавателя. Самостоятельная работа способствует росту спортивного уровня у студентов, участвующих в учебных и университетских соревнованиях.

Таблица 2.5 – График недельной загрузки СРС студента ОФО в семестр

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Итого
Подготовка к лекциям																		-
Подготовка к практическим занятиям	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		16
Работа над индивидуальными заданиями (<i>реферат</i>)		1		1		1		1		1		1		1		1		8
Подготовка к текущему контролю	1		1		1		1		1		1							6
Подготовка к промежуточной аттестации (<i>зачет или экзамен</i>)												1	1	1	1	1	1	6
Итого	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	36

Таблица 2.6 – График недельной загрузки СРС студента ЗФО не предусмотрен

2.4. Распределение интерактивных видов занятий

Очная форма обучения.

Объем интерактивных занятий – 9 часов.

Таблица 2.7 – Распределение интерактивных занятий студента ОФО

№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Итого
Лекции	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практические занятия	0	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0	0,5	1	0	0	9
Всего	0	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0	0,5	1	0	0	9

Характеристика интерактивных видов занятий

Интерактивные методы на практических занятиях:

В процессе подготовки обучающихся используются следующие виды образовательных технологий:

Здоровьесберегающие технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности

включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров, их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность личной реализации, достижение успеха.

Дифференциация обучения предполагает создание разнообразных условий обучения для групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Игровая технология. Игровая деятельность на занятиях физической культурой занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу студента, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровые формы занятий в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Технология личностно-ориентированного обучения. Данная технология обучения учитывает деление студентов на основную и подготовительную группы, а также выбор спортивной специализации. Содержание личностно-ориентированного обучения включает совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение двигательным действиям. Проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

Информационно-компьютерные технологии (ИКТ). Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества. Используются во время учебно-тренировочных занятий, соревнований, во внеурочной деятельности.

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Таблица 3.1 – Перечень вопросов и задач для видов контроля не предусмотрен

Таблица 3.2 - Методические указания, используемые при изучении дисциплины

№ п/п	Наименование указаний, пособий	Количество экземпляров
1	Тихонова Т.К., Черенкова М.В., Подгорова Е.С. Физическая культура. Студенческий волейбол. Учебное пособие. / Москва, МИИГАиК, 2008. – 40 с	Электронный доступ через ЭБС Университета
2	Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе: учебно-методическое пособие для высшего образования / Мостовая Т.Н.. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. – 72 с.	Электронный доступ через ЭБС Университета

3.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических учебно-тренировочных занятий.

На занятиях осуществляется разучивание и совершенствование технических приемов по волейболу, развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

Самостоятельная работа студентов являются продолжением практических занятий. Предполагает изучение формы и содержания самостоятельных тренировочных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности занятий направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Рекомендовано ведение дневника самостоятельных занятий.

Физические упражнения и порядок их выполнения

Подача верхняя и нижняя прямая

Имитации способа подачи. Подача с изменением траектории полета мяча. Поддачи из различных точек лицевой линии. Подача в левую и правую части площадки.

Верхняя передача мяча (пас)

Имитация положения рук при передаче мяча сверху. Подводящие упражнения. Передача над собой на месте, с изменением высоты. Передача в парах, с изменением расстояния и направления. передача через сетку.

Прием и передача мяча снизу

Имитация стойки и положения рук. Передача над собой снизу – жонглирование мячом. Передачи снизу у стены на месте, с продвижением. Передачи в парах. Прием подач в разных зонах.

Нападающий удар

Имитации разбега, толчка и удара в нападающем ударе. Удар через сетку с собственного подброса, с передачи партнера. Нападающие удары с разной высоты и удаленности передач.

Блок

Имитация блока у сетки. Подводящие упражнения. Перемещение приставным шагом влево и вправо. Блокирование нападающих ударов. Двойной блок.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);

Подтягивание на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков или на полу. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Бег на 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3х10

И.П. – на линии сбора в 2-5 м. от линии старта. По команде «На старт» подойти к линии старта и приготовиться к бегу. По команде «Внимание» принять неподвижное положение. По команде «Марш» бегом преодолеть дистанцию 10 м. Любой частью тела коснуться пола за линией поворота и также преодолеть ещё два отрезка по 10 м.

Бег на 2 км, 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 15 человек.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 1-2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Контрольные упражнения и нормативы Волейбол

№ п/п	Название упражнения	Содержание упражнения
Волейбол		
1	Упр. №1 Передача мяча сверху над собой	Выполнение передачи над собой высотой до 3 метров. Оценка: 15 раз – отл.; 12 раз – хор.; 10 раз. – удовл.; 8 раз – 2 б; 5 раз – 1 б.
2	Упр. №2 Подача верхняя или нижняя прямая	Выполнение подачи с лицевой линии избранным студентом способом Оценка: 5 подач – отл.; 4 подачи – хор.; 3 подачи – удовл.; 2 подачи – 2 б; 1 подача – 1 б.
3	Упр. №3 Нападающий удар	Выполнение нападающего удара из четвертой зоны с верхней передачи партнера. Оценивается техника выполнения Оценка: 3 удара – отл.; 2 удара – хор.; 1 удар – удовл.; 2 незасчитанных попытки – 2 б; 3 незасчитанных попытки – 1 б.

Общая физическая подготовка МУЖЧИНЫ

№ п/п	Название упражнения/балл	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	44	32	28	23	18
2	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	7	4
3	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+13	+8	+6	+4	+2
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190
5	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0
6	Бег на 100 м (с)	13,1	14,1	14,4	14,8	15,2
7	Бег на 3 км (мин, с)	12.00	13.30	14.00	14.30	15.00
	Средний балл по 5-ти нормативам	1-й курс - 2,0 2-й курс - 2,5 3-й курс – 3,0				

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Название упражнения/балл	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	12	10	8	5
2	Наклон вперед из положения, стоя	+16	+11	+8	+6	+3

	с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
4	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0
5	Бег на 100 м (с)	16,4	17,4	17,8	18,2	18,7
6	Бег на 2 км (мин, с)	10.50	12.00	13.00	13.30	14.00
	Средний балл по 5-ти нормативам	1-й курс - 2,0 2-й курс - 2,5 3-й курс – 3,0				

Примечание: По каждому зачетному упражнению необходимо набрать не менее 1-го балла

Порядок пользования спортивными объектами, обеспечение техники безопасности и предупреждение травматизма:

Студенты обязаны приходить на занятия в спортивной форме.

После занятий студенты принимают легкие гигиенические процедуры.

Порядок пользования объектами спорта заключается в соблюдении установленных правил поведения занимающимися при нахождении на объектах спорта и проведении всех форм занятий по физической культуре. Правила предназначены для обеспечения выполнения учебных программ, охраны жизни и здоровья занимающихся, формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдения установленных санитарно-гигиенических норм и требований, сохранения в рабочем состоянии учебно-спортивной базы.

Занимающиеся физической культурой обязаны:

Стремиться к гармоничному нравственному, духовному и физическому развитию и совершенствованию, уважать честь и достоинство других занимающихся, не создавать препятствий во время занятий другим обучающимся.

Заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья.

Пройти обследование у врача и иметь допуск к занятиям.

Посещать занятия в спортивном зале в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Прибывать на учебные занятия и тренировки по видам спорта в спортивной форме по назначению, иметь сменную обувь для занятий в спортивном зале.

На спортивных объектах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, тире, лыжной базе, кроссовых трассах, раздевалках и др.) соблюдать дисциплину, чистоту и порядок.

Бережно относиться к спортивному имуществу и инвентарю института.

Все ценные вещи (документы, деньги и т. д.) передавать на хранение преподавателю.

В процессе учебно-тренировочного занятия неукоснительно выполнять все команды, указания, рекомендации преподавателя.

В целях предупреждения травматизма необходимо:

Обязательно выполнять разминку (подготовительную часть) и соблюдать меры безопасности.

В процессе занятий занимающиеся обязаны оказывать друг другу помощь и страховку, немедленно сообщать преподавателю о нарушениях дисциплины, мер безопасности.

При плохом самочувствии до начала или во время занятий, а также, при получении травмы, немедленно сообщать об этом преподавателю.

Упражнения с отягощениями выполнять только со страховкой, строго соблюдать установленные преподавателем методические требования к весу снаряда, количеству повторений и интервалам отдыха, безопасные интервал и дистанцию между занимающимися.

При занятиях на стадионе, кроссовой и лыжной трассе одежда и обувь должны соответствовать погоде. При обнаружении друг у друга внешних признаков перегревания, переохлаждения, обморожения (бледность, синюшность, озноб, нарушение дыхания, сердцебиение и нарушение ритма сердца, потеря координации, головокружение и др. признаки) незамедлительно доложить преподавателю и принять необходимые меры безопасности.

Категорически запрещается:

Нарушать дисциплину на занятиях, покидать место занятий без разрешения преподавателя.

Заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде, переодеваться и оставлять верхнюю одежду в спортивном зале.

Без разрешения приносить в спортзал какие-либо напитки.

Жевать при нахождении на спортивных объектах и во время занятий жевательную резинку.

Студенты, временно освобожденные от занятий, готовят научное сообщение в виде реферата для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Методические рекомендации по подготовке научных сообщений

Научное сообщение – творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Другие методы исследования могут, конечно, применяться (и это должно поощряться), но достаточным является работа с литературными источниками и собственные размышления, связанные с темой.

Цель написания научного сообщения – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

При написании необходимо:

- изучить теоретическую литературу по предмету исследования;
- в развернутом виде представить историю и теорию вопроса;
- осветить основные положения темы сообщения;
- указать разные точки зрения на предмет исследования;
- обозначить свое видение проблемы изучения;
- сделать выводы по теме исследования;
- обозначить перспективу изучения проблемы;
- указать литературу по теме исследования;
- приложить глоссарий.

Подготовка сообщения подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников (монографий, научных статей и т.д.) по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Работа должна быть графически и методически грамотно оформлена. При написании необходимо:

- а) отобрать учебную и научную литературу по вопросу исследования;
- б) составить план, в котором следует отразить: *введение*, в котором ставится цель и задачи исследования; *историю и теорию вопроса* (которая может являться составной частью введения или представлять самостоятельную главу); *основную часть работы*; *заключение*, в котором подводятся итоги исследования, а также освещается перспектива дальнейшего изучения проблемы, темы, вопроса; *список литературы, Интернет-ресурсы, глоссарий; приложение* (таблицы, карты и др.)

при описательном характере темы исследования необходимо осветить точки зрения на проблему ученых, выделить распространенный взгляд на существо проблемы, представить свою точку зрения.

Подготовка презентации по теме научного сообщения

Практические советы для создания эффективной структуры кадра и удобного восприятия при оформлении результатов работы в виде презентации:

- объекты, которые несут сравнительно самостоятельную, отличную от других информацию, следует графически разделить;
- объекты можно объединить, пользуясь единой формой, цветом, размером или заключением в рамку;
- при компоновке отдельных кадров необходимо следить, чтобы объекты располагались по всему полю кадра;
- главное содержание и компоненты кадра, расположенные в местах плохого восприятия, выделять эффективными способами:

контрастный цвет; черная или цветная рамка; контрастный цвет, заключенный в черную рамку; увеличение размера объекта; не следует применять в кадре большое количество цветов, чтобы не создавать пестроты, которая утомляет зрение. Наименьшее утомление глаз вызывают желтый, желто-зеленый, зеленый и светлые ахроматические цвета. Если кадр рассматривается с близкого расстояния, цвета могут быть не очень насыщенными с примесью серого, а если кадр изучают с большого расстояния в пределах учебного кабинета, то необходимы яркие насыщенные тона; система окраски должна четко разграничивать отдельные части кадра.

Шкала оценивания презентации

Дескрипторы	Минимальный ответ	Изложенный, раскрытый ответ	Законченный, полный ответ	Образцовый, примерный, достойный подражания ответ
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или	Ответы на вопросы полные с приведением	Ответы на вопросы полные с приведением

		частично полные	примеров и/или пояснений	примеров и пояснений
Итоговая оценка				

Дескрипторы для поэлементного оценивания сообщения

Уровень 5 – детерминирующая идея отражает глубокое понимание, содержание работы соответствует теме; работа оформлена с высоким качеством, оригинально.

Уровень 4 – основная идея содержательна; работа оформлена хорошо, традиционно.

Уровень 3 – идея ясна, но, возможно, шаблонна; работа оформлена некачественно, имеются методические и технические ошибки.

Уровень 2 – основная идея очевидна, но слишком проста или неоригинальна (вторична), методические и технические ошибки значительны.

Уровень 1 – основная идея поверхностна или заимствована; работа не обладает информационно-образовательными достоинствами.

Уровень 0 – основная идея отсутствует или о ней можно только догадываться.

Критерии и показатели при оценивании сообщения

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы	– соответствие плана теме сообщения; – соответствие содержания теме и плану сообщения; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников	– круг, полнота использования литературных источников по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требований к оформлению	– правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность	– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;

Критерии	Показатели
	– отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль.

Подготовка реферата осуществляется в соответствии с едиными требованиями по оформлению письменных научных работ, а именно: текст через полтора интервала на одной стороне листа форматом 210x297 мм, сохраняя с левой стороны поле 3 см, справа 1,5 см, сверху и снизу - по 2,5 см. На титульном листе, подготовленного материала, необходимо указать полное название университета, кафедры, тему работы, фамилию, инициалы автора, название факультета, номер учебной группы и фамилию преподавателя.

- Содержание работы включает план (оглавление), введение, основную часть (раскрывается 2-3 вопроса), заключение, выводы и рекомендации, список использованной литературы и приложения.
- Объем рефератов – 10-15 машинописных страниц.
- Необходимые советы по подготовке реферата можно получить у преподавателей кафедры физического воспитания.

Темы рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

1-й семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2-й семестр. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3-й семестр. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4-й семестр. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры

5-й семестры. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение занятия для отдельной группы мышц подготовительной части учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Элективный курс. Волейбол» включает:

- перечень компетенций, планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы и этапы их формирования;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования;
- описание шкал оценивания;
- критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения (промежуточной аттестации) по дисциплине, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции(ий).

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Таблица 5.1 – Основная и дополнительная литература

№ п/п	Наименование и полное библиографическое описание	Количество экземпляров в библиотеке
Основная литература		
1	Тихонова Т.К., Черенкова М.В., Подгорова Е.С. Физическая культура. Студенческий волейбол. Учебное пособие. / Москва, МИИГАиК, 2008. - 40 с	Электронный доступ через ЭБС Университета
2	Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие / Панов Г.А.. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. – 192 с	Электронный доступ через ЭБС Университета
Дополнительная литература		
1	Трухачева Л.А., Васильева М.А., Костина Т.К Физкультура и здоровье студентов: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ – Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. – 65 с	Электронный доступ через ЭБС Университета
2	Тихонова Т.К., Зубов А.А., Физическая культура. Атлетическая подготовка студентов. Москва, МИИГАиК 2012, 25 с	Электронный доступ через ЭБС Университета

6. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимой для освоения дисциплины

Таблица 6.1 – Описание информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины

№	Адрес сайта и его описание	Перечень материалов, представленных на сайте
1.	https://sdo.miigaik.ru – Система дистанционного обучения МИИГАиК	Система дистанционного обучения МИИГАиК
2.	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/	Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
3.	http://teoriya.ru/ru	Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму Российской Государственной Академии физической культуры
4.	http://olimp-history.ru/	История Олимпийских игр. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его база содержит данные о всех Олимпиадах, начиная с 1896 года

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Skype.

Информационные технологии:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Информационные справочные системы

В ходе реализации целей и задач по дисциплине обучающиеся могут при необходимости использовать возможности информационно-справочных систем, электронных библиотек и архивов.

Информационно-справочные и информационно-правовые системы:

– Электронно-библиотечные системы (ЭБС): [Университетская библиотека online](#)

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий, тренажеров и пр.	Перечень основного оборудования
Спортзал №1 г. Москва, Гороховский пер. д.4 помещение 364	Волейбольные стойки – 2 шт Баскетбольные щиты – 2 осн, 4 вспомог. Ворота для мини-футбола – 2 шт Оборудование для бадминтона
Спортзал №2 г. Москва, Гороховский пер. д.4 помещение 191	Стенка гимнастическая – 10 секций Зеркала – 12 шт Аудио и телевизионная техника – 4 шт Стол для настольного тенниса - 5шт. Маты гимнастические, коврики полиуретановые, мячи, скакалки и др. Стандартный набор тренажеров.
Площадка для мини-футбола во дворе Университета, Гороховский пер. д.4	Специальное покрытие для спортивных площадок Ворота для мини-футбола – 2 шт Кольца баскетбольные - 2 шт Освещение – 4 шт