



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГЕОДЕЗИИ И КАРТОГРАФИИ
(МИИГАиК)

Факультет архитектуры и градостроительства
Кафедра физического воспитания



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор
А. Л. Степанченко
16 февраля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.В.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 07.03.04 Градостроительство

Направленность(профиль) подготовки: Проектирование устойчивой городской среды

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2024

Срок получения образования: 5 лет

Объем: 328 ак.ч.

Москва, 2024

Разработчики:

Преподаватель кафедры Физического воспитания Снегирёв Г. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.04 Градостроительство, утвержденного приказом Минобрнауки от 08.06.2017 № 511

Согласование и утверждение

№	Подразделение	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	факультет Архитектуры и градостроительств а	Председатель ученого совета факультета	Хачатрян К. О.	Рассмотрено	08.02.2024, № 6

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Место дисциплины в структуре ОП
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание дисциплины
 - 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
 - 5.2. Содержание разделов, тем дисциплины и формы текущего контроля
6. Оценочные материалы текущего контроля
7. Оценочные материалы промежуточной аттестации
8. Порядок проведения промежуточной аттестации
9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
 - 9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
 - 9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
 - 9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
 - 9.4. Оборудование и технические средства обучения
10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи изучения дисциплины:

- формирование понятий по реализации потребностей человеческого организма в двигательной активности;
- освоение двигательных навыков физических упражнений, приемов и действий;
- 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..

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

Знать:

УК-7.1/Зн1 методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности

Уметь:

УК-7.1/Ум1 применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

Владеть:

УК-7.1/Нв1 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Знать:

УК-7.2/Зн1 научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

Уметь:

УК-7.2/Ум1 использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Владеть:

УК-7.2/Нв1 способами и средствами организации здорового образа жизни

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Знать:

УК-7.3/Зн1 роль и значение физической культуры в жизни человека и общества

Уметь:

УК-7.3/Ум1 осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом

Владеть:

УК-7.3/Нв1 навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.В.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
1 семестр	72	-	36	36	
2 семестр	70	-	36	34	
3 семестр	70	-	34	36	
4 семестр	60	-	34	26	
5 семестр	56	-	34	22	
Всего	328	-	174	154	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	эго	активные занятия	самостоятельная работа	анируемые результаты чения, соотнесенные с ультатами освоения граммы

	Вс	Пр	Сар	Пл бу рез; прс
Раздел 1. Практический	328	174	154	УК-7.1
Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.	94	50	44	УК-7.2
Тема 1.2. Техника игры. Подача, прием и передача мяча	74	36	38	УК-7.3
Тема 1.3. Техника игры в нападении. Нападающий удар, блок	88	46	42	
Тема 1.4. Тактика игры.	72	42	30	
Итого	328	174	154	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Практический

Тема 1.1. 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.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.2. 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.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.3. 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

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.4. Тактика игры.

Тактика игры в нападении и защите. Изменение расстановки в игре при нападении и защите. Поддача 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.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

6. Порядок проведения промежуточной аттестации

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется локальными нормативными актами Университета:

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.6 «Организация и проведение промежуточной аттестации».
- Положением о порядке осуществления образовательного процесса, проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Московский государственный университет геодезии и картографии», п.8 «Проведение промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ».

7. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Практический

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Что такое общая физическая подготовка
 2. Цели общей физической подготовки(ОФП)
 3. Средства общей физической подготовки
 4. Методы общей физической подготовки
 5. Какое физическое качество комплексно отражает возможности сердечно-сосудистой системы?
1. Выносливость
 2. Быстрота
 3. Ловкость
 4. Сила

Тема 1.2. Техника игры. Поддача, прием и передача мяча

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?
1. Круг
 2. Треугольник

3. Трапецию

4. Ромб.

2. «Либеро» в волейболе – это ...?

1. Игрок защиты

2. Игрок нападения

3. Запасной игрок

4. Пасующий.

3. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

1. Произвольно

2. По часовой стрелке

3. Против часовой стрелке

4. По указанию тренера.

4. Какая ширина разметочных линий в волейболе?

5. Откуда можно выполнять нападающий удар игроку задней линии?

Тема 1.3. Техника игры в нападении. Нападающий удар, блок

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Считается ли касание на блоке в классическом волейболе за касание?

2. Игроки каких зон относятся к передней линии?

3. По какой системе начисляются очки команде?

4. Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает?

1. Подающий делает удар по мячу, вводя мяч в игру

2. Мяч, коснувшийся рук игрока

3. Мяч, находящийся в пределах площадки

4. Мяч в руках подающего игрока

5. Волейбольная площадка условно делится на зон?

1. 8 зон

2. 4 зоны

3. 6 зон

Тема 1.4. Тактика игры.

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить по 30 сек.?

1. 1 тайм-аут

2. 3 тайм-аута

3. 2 тайм-аута

4. Неограниченное количество.

2. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается?

1. Отрывистым движением рук и полным выпрямлением ног;

2. Полусогнутыми руками;

3. Полным выпрямлением рук и ног.

3. Считается ли касание на блоке в классическом волейболе за касание?

4. Касание сетки при подаче, если мяч перелетел на сторону соперника, считается ошибкой?

5. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ?

1. Ограничивают по бокам плоскость перехода

2. Ограничивают высоту атаки

3. Используются для красоты

4. Используются для установки видео камер.

8. Оценочные материалы промежуточной аттестации

9. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

9.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Шулятьев В. М. Студенческий волейбол: учебное пособие: учебное пособие / В. М. Шулятьев. - Студенческий волейбол - Москва: Российский университет дружбы народов, 2011. - 196 с. - 978-5-209-03544-2. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/11555.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке
2. Шулятьев В. М. Волейбол: учебное пособие: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Волейбол - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 204 с. - 978-5-209-04350-8. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/22165.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке
3. Лазарева Е. А. Методические основы занятий волейболом в вузе: учебное пособие: учебное пособие / Е. А. Лазарева. - Методические основы занятий волейболом в вузе - Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010. - 150 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/16984.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке
4. Межман И. Ф. Научись играть в волейбол: учебное пособие: учебное пособие / И. Ф. Межман. - Научись играть в волейбол - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. - 335 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/75390.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу со студентами ВУЗа: учебно-методическое пособие: учебно-методическое пособие / М. А. Петраков, С. Н. Прудников, В. П. Молчанов, Е. М. Будейкина. - Техника безопасности при проведении занятий по волейболу со студентами ВУЗа - Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2022. - 20 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/138265.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке
2. Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол / А. В. Журин. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с. - 978-5-8114-9443-9. - Текст: электронный. // Издательство Лань: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/195431.jpg> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке
3. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие: учебное пособие / А. А. Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. - Основы обучения технике игры в волейбол - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 280 с. - 2227-8397. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/65006.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

4. Правила вида спорта «Волейбол»: приказ министерства спорта рф от 29 марта 2022 г. № 261: приказ министерства спорта рф от 29 марта 2022 г. № 261 / Правила вида спорта «Волейбол» - Саратов: Вузовское образование, 2022. - 109 с. - 978-5-4487-0877-0. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123577.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

5. Москва, 2008

6. Пащенко А. Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие: учебно-методическое пособие / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова. - Методические основы обучения техническим приемам в волейболе - Нижневартонск: Нижневартонский государственный университет, 2021. - 85 с. - 978-5-00047-610-9. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/118984.html> (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

9.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. <https://volley.ru/> - Сайт федерации волейбола России
2. <https://afkonline.ru/> - Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура».
3. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры»
4. <https://olimp-history.ru/> - База содержит данные о всех Олимпиадах, начиная с 1896 года

9.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

9.4. Оборудование и технические средства обучения

Спортивный зал

Блочная рама - 1 шт.

Велотренажер - 4 шт.

Гантель обрез. с хр.руч.черная(классик), 14-30кг - 10 шт.

Гантель профессиональная 3-26 кг - 32 шт.

Гантель профессиональная 63кг(разборная) - 2 шт.

Гантель разборная - 2 шт.

Голень машина (сидя) - 1 шт.

Гриф олимпийский - 3 шт.

Груша боксерская - 1 шт.

Дельта машина МВ 427 - 1 шт.

Комплекс тренажеров КАП(6 позиций) - 1 шт.

Рама для приседаний - 1 шт.

Робот для настольного тенниса Y&T модель V989E2 New Editon - 1 шт.
Скамья - 5 шт.
Стенка шведская - 1 шт.
Стойка под гантели - 3 шт.
Стол для армрестлинга - 1 шт.
Стол для настольного тенниса - 5 шт.
Татами - 33 шт.
Тренажер "рычажная тяга" - 1 шт.
Тренажер "тяга к груди, свободные веса" - 1 шт.
Тренажер WNQ MAGNUM A-630 - 1 шт.
Тренажер для приводящих мышц бедра - 1 шт.
Тренажер-скамья д/тренировки мышц Кора - 1 шт.
Штанга олимпийская - 3 шт.
Ворота футбольные - 2 шт.
Стенка шведская металлическая - 2 шт.
Стойки волейбольные тренировочные DE1021 SENOH - 1 шт.
Универсальное табло - 1 шт.

10. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

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.