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

Заочный факультет
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)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
«Б1.О.08.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование

Направленность(профиль) подготовки: Геодезия

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Год набора (приема на обучение): 2024

Срок получения образования: 4 года 8 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.

Москва, 2024

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры Физического воспитания
Нефёдова К. И.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 972

Согласование и утверждение

№	Подразделение	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	Заочный факультет	Председатель Учебно-методической комиссии	Литвиненко М. В.	Рассмотрено	15.02.2024, № 1

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-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.1 Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели

Знать:

УК-3.1/Зн1 - способы эффективной коммуникации в группе или команде

УК-3.1/Зн2 - признаки эффективной команды, технологии ее создания, правила командного взаимодействия

УК-3.1/Зн3 - алгоритм принятия командных решений и способы преодоления негативных факторов при принятии решений в группе

Уметь:

УК-3.1/Ум1 - устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе

УК-3.1/Ум2 - определять свою роль в команде с учетом собственных личностных ресурсов и ресурсов участников команды

УК-3.1/Ум3 - использовать эффективные способы социального взаимодействия в процессе принятия группового или командного решения

Владеть:

УК-3.1/Нв1 Навыком эффективного исполнения роли члена команды для достижения общей цели

УК-3.1/Нв2 Навыками разработки и рецензирования проектов создания планово-высотных сетей спутниковыми и наземными методами

УК-3.1/Нв3 Техниками формирования команды (тимбилдинга) и управления групповыми процессами

УК-3.2 При реализации своей роли в команде учитывает особенности поведения других членов команды

Знать:

УК-3.2/Зн2 Психологические и поведенческие особенности участников команды в процессе землеустроительных работ и ведения кадастров недвижимости

УК-3.2/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие вопросы поверки (калибровки) средств измерений

УК-3.2/Зн4 Методы разрешения конфликтов и принятия групповых решений

Уметь:

УК-3.2/Ум1 Выстраивать эффективное взаимодействие с членами команды, учитывая индивидуальные характеристики каждого

УК-3.2/Ум2 Производить рекогносцировку, изготовление и закладку пунктов специальных планово-высотных сетей

УК-3.2/Ум3 Гибко менять план работы при изменении условий или возникновении разногласий

Владеть:

УК-3.2/Нв1 Навыком адаптации своего поведения в команде с целью повышения продуктивности совместной работы

УК-3.2/Нв2 Навыками составления программ спутниковых наблюдений, линейно-угловых измерений, геометрического нивелирования по методике I и II классов при развитии планово-высотных геодезических сетей различного назначения спутниковыми и наземными методами

УК-3.2/Нв3 Навыками активного слушания и конструктивной обратной связи

УК-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий и планирует свои действия для достижения заданного результата

Знать:

УК-3.3/Зн2 Закономерности влияния индивидуальных действий на результативность проектной деятельности в землеустройстве и кадастрах недвижимости

УК-3.3/Зн3 Нормативные и методические документы, регламентирующие работы по метрологическому обеспечению в организации

УК-3.3/Зн4 Теории, стадии и типы конфликтов

Уметь:

УК-3.3/Ум2 Предвидеть возможные последствия своих поступков и планировать шаги для достижения необходимого результата

УК-3.3/Ум3 Производить полевые технологические поверки аппаратуры спутниковой геодезической, угломерных инструментов, нивелиров и приборов для линейных измерений

УК-3.3/Ум4 Организовывать конструктивный диалог между сторонами

Владеть:

УК-3.3/Нв2 Навыком осознанного регулирования личного вклада в работу коллектива для успешного завершения проектов

УК-3.3/Нв3 Навыками закладки пунктов специальных планово-высотных геодезических сетей

УК-3.3/Нв4 Алгоритмами проведения переговоров и посредничества

УК-3.4 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели

Знать:

УК-3.4/Зн2 Эффективные формы обмена информацией и опытом внутри команды в землеустройстве и кадастрах недвижимости

УК-3.4/Зн3 Области применения методов измерений

УК-3.4/Зн4 Методы анализа идей, оценки предложений и принятия коллективных решений

Уметь:

УК-3.4/Ум1 Конструктивно обсуждать и оценивать идеи коллег для совместного достижения цели

УК-3.4/Ум2 Выполнять спутниковые наблюдения, высокоточное нивелирование, угловые и линейные измерения, специальные высокоточные инженерно-геодезические измерения

УК-3.4/Ум3 Стимулировать участников к высказыванию разных точек зрения, включая критику

Владеть:

УК-3.4/Нв2 Навыком активного участия в коммуникациях, направленном на повышение результативности групповых усилий

УК-3.4/Нв3 Навыками выполнения спутниковых наблюдений, высокоточного геометрического нивелирования, линейно-угловых измерений

УК-3.4/Нв4 Навыками управления аудиторией, тайм-менеджмента в ходе дискуссии

УК-3.5 Соблюдает установленные нормы и правила командной работы, несет личную ответственность за общий результат

Знать:

УК-3.5/Зн2 Нормы и правила, регламентирующие командную работу в землеустройстве и кадастрах недвижимости

УК-3.5/Зн3 Конструктивные особенности и принципы работы средств измерений

УК-3.5/Зн4 Основы управления проектами и командой в условиях ЧС

Уметь:

УК-3.5/Ум2 Соблюдать установленные регламенты и поддерживать высокий уровень личной ответственности

УК-3.5/Ум3 Уравнивать результаты спутниковых наблюдений, высокоточного нивелирования, угловых и линейных измерений, специальных высокоточных инженерно-геодезических измерений

УК-3.5/Ум4 Определять объем работ, сроки и ресурсы для выполнения задач в области БЖД

Владеть:

УК-3.5/Нв1 Навыком сознательного соблюдения обязательств перед командой ради общего успеха

УК-3.5/Нв2 Навыками полевого и камерального контроля измерений

УК-3.5/Нв3 Техниками оперативного контроля и обратной связи

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/Зн4 Основы здорового образа жизни и рекомендации по поддержанию физического здоровья для специалистов

Уметь:

УК-7.1/Ум4 Составлять индивидуальный график занятий спортом и отдыха с учетом физических нагрузок и режима труда

Владеть:

УК-7.1/Нв2 Навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни и сохранения организма

УК-7.1/Нв3 Навыками сохранять стрессоустойчивость для сохранения здоровья

УК-7.1/Нв4 Навыком использования оздоровительных технологий для профилактики заболеваний и сохранения работоспособности

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

Знать:

УК-7.2/Зн1 Норм здорового образа жизни и требований к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность

УК-7.2/Зн2 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией

УК-7.2/Зн3 Принципы разумного чередования интеллектуальных и физических нагрузок в работе специалиста

Уметь:

УК-7.2/Ум1 Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.2/Ум2 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности

УК-7.2/Ум3 Планировать рабочий график таким образом, чтобы избегать переутомления и сохранять высокую работоспособность

Владеть:

УК-7.2/Нв1 Навыками применять средства и методы укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.2/Нв2 Навыками пользоваться основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

УК-7.2/Нв3 Навыком эффективного совмещения трудовой активности и мероприятий, направленных на поддержание физического состояния

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

Знать:

УК-7.3/Зн2 Условий и принципов соблюдения норм здорового образа жизни для повышения эффективности профессиональной деятельности

УК-7.3/Зн3 Требований к физическим качествам, предъявляемым профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально не

УК-7.3/Зн4 Основы здорового образа жизни и профилактические меры, актуальные для специалистов

Уметь:

УК-7.3/Ум2 Соблюдать и пропогандировать здоровый образ жизни для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей

УК-7.3/Ум3 Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

УК-7.3/Ум4 Демонстрировать личный пример приверженности принципам здорового образа жизни

Владеть:

УК-7.3/Нв1 Навыками сохранять здоровый образ жизни независимо от жизненных ситуаций и сложнестей профессиональной деятельности

УК-7.3/Нв2 Навыками применять средства и методы укрепления здоровья и физического самосовершенствования

УК-7.3/Нв3 Навыками оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.08.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 2.

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)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
2-я летняя сессия	328	-	324	Зачет (4)
Всего	328		324	4

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Практический	**324**	**324**	УК-3.1

Тема 1.1. Общая физическая подготовка	84	84	УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-3.5 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Тема 1.2. Легкая атлетика с применением адаптивных форм	80	80	
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм	80	80	
Тема 1.4. Аэробика (адаптивные формы)	80	80	
Итого	**324**	**324**	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

Раздел 1. Практический

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие правильной осанки. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные сигналы (зрительные, звуковые, тактильные). Упражнения для воспитания гибкости. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стрейчинга, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.2. Легкая атлетика с применением адаптивных форм

Изучение и совершенствование техники изучаемых двигательных действий. Ходьба с разной интенсивностью. Оздоровительный бег разной протяженностью. Чередование бега и ходьбы. Метание.

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм

Особенности составления комплексов силовой направленности в зависимости от решаемых задач. Особенности использования средств силовой тренировки для укрепления здоровья обучающихся. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса отягощения, исходного положения, количества повторений, длительности отдыха. Упражнения на тренажерах. Комплексы упражнений для акцентированного определенных мышечных групп

Текущий контроль

Вид (форма) контроля
Выполнение контрольных нормативов

Тема 1.4. Аэробика (адаптивные формы)

Общеразвивающие упражнения (разминка). Классическая аэробика. Степ-аэробика.Силовые упражнения
аэробики:без предметов,на степах,с гантелями.Стретчинг, дыхательные упражнения,релаксация

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».

Промежуточная аттестация: Зачет, 2-я летняя сессия.

Проводится в виде опроса, так же учитываются результаты тестирования и сдачи нормативов

7. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Практический

Контролируемые ИДК: УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 УК-3.5 УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Что такое общая физическая подготовка
2. Цели и задачи общей физической подготовки(ОФП)
3. Методы общей физической подготовки
4. Средства общей физической подготовки
5. Нагрузка при выполнениии физических упражнений определяется:

1. ЧСС
2. дыханием
3. объёмом
4. интенсивностью

Тема 1.2. Легкая атлетика с применением адаптивных форм

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Какое физическое качество комплексно отражает возможности сердечно-сосудистой системы?

1. выносливость
2. быстрота
3. ловкость
4. сила.

2. Спринтерами называют:

1. Стартующих на короткие дистанции
2. Стартующих на длинные дистанции
3. Стартующих на средние дистанции
4. Стартующих на сверх. длинные дистанции

3. Какие вы знаете виды лёгкой атлетики?

4. Физическое качество выносливость (понятие) и её виды

5. Особенности дыхания в покое и при физической нагрузке

Тема 1.3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Физическая сила (понятие)

2. Виды физической силы

3. При совершенствовании каких качеств (способностей), преимущественно применяются изометрические (статические) упражнения?

1. силовых качеств
2. быстроты
3. ловкости
4. гибкости

4. Какие мышцы называют синергистами:

1. выполняют разную работу
2. выполняют общую работу
3. выполняют скоростную работу
4. выполняют силовую работу

5. Какие мышцы называются антагонистами

Тема 1.4. Аэробика (адаптивные формы)

Форма контроля/оценочное средство: Выполнение контрольных нормативов

Вопросы/Задания:

1. Виды аэробики

2. Двигательное умение-это:

1.выполнение любых упражнений
2.стабильное выполнение двигательного действия
3.выполнение специальных упражнений
4.двигательный навык.

3. Работа мышц благотворно влияет на:

1. только на сами мышцы
2. на весь организм
3. на отдельную группу мышц
4. только на сердце

4. Значение мышечной релаксации(расслабления)

5. Этапы обучения движениям

8. Оценочные материалы промежуточной аттестации

2-я летняя сессия, Зачет

Контролируемые ИДК: УК-3.1 УК-7.1 УК-3.2 УК-7.2 УК-3.3 УК-7.3 УК-3.4 УК-3.5

Вопросы/Задания:

1. Что не входит в структуру физической культуры?

1) физическое образование;
2) спорт;
3) физическая рекреация;
4) физическое восприятие.

2. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

1) оздоровительные;
2) образовательные;
3) воспитательные;
4) все варианты верны.

3. Что такое спорт?

4. Пульс, артериальное давление, масса тела, функциональную пробу можно отнести к _____показателям:

1) субъективным;
2) объективным;
3) антропометрический;
4) пропорциональности физического развития.

5. Ортостатическая проба служит для

1) характеристики устойчивости организма к недостатку кислорода;
2) характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации;
3) характеристики возбудимость центров парасимпатической иннервации;
4) оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.

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 c. - 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 c. - 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. Мальченко А. Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие: учебное пособие / А. Д. Мальченко, О. В. Погорелова. - Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики - Москва: Российский университет дружбы народов, 2017. - 148 с. - 978-5-209-07948-4. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/91048.html (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Гриднев В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин. - Новый комплекс ГТО в ВУЗе - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015. - 80 с. - 978-5-8265-1375-0. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/63880.html (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Бардамов Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов: учебное пособие для вузов / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. - 978-5-507-47127-0. - Текст: электронный. // Издательство Лань: [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/img/cover/book/330491.jpg (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

4. 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

5. 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

6. 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

7. Вавилов В. В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов ГТО / В. В. Вавилов, Л. Д. Назаренко. - Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов ГТО - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 122 с. - 978-5-86045-770-6. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru/59168.html (дата обращения: 16.03.2025). - Режим доступа: по подписке

8. 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

9. Москва, 2008

10. 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 - Нижневартовск: Нижневартовский 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

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.