



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

Факультет геоинформатики и информационной безопасности
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.13.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 10.03.01 Информационная безопасность

Направленность(профиль) подготовки: Организация и технология защиты информации

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2024

Срок получения образования: 4 года

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 10.03.01 Информационная безопасность, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.11.2020 № 1427

Согласование и утверждение

№	Подразделение	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1	факультет Геоинформатики и информационной безопасности	Председатель ученого совета факультета	Матерухин А. В.	Рассмотрено	14.12.2023, № 7-23

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 Основных видов физических упражнений для поддержания здорового образа жизни

УК-7.1/Зн2 Роли и значения физической культуры в жизни человека и общества

УК-7.1/Зн3 Научно-практических основ физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни

Уметь:

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

УК-7.1/Ум2 Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.1/Ум3 Поддерживать здоровый образ жизни в условиях напряженной профессиональной нагрузки

Владеть:

УК-7.1/Нв1 Навыками использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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-7.2 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 Требования 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 избежать 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/Зн1 Основных норм здорового образа жизни для эффективного решения профессиональных задач в различных жизненных обстоятельствах

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

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

Уметь:

УК-7.3/Ум1 Соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.3/Ум2 Соблюдать и пропагандировать 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.

Владеть:

УК-7.3/Нв1 Навыками сохранять здоровый образ жизни независимо от жизненных ситуаций и сложностей 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.13.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной 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	89	-	34	55	
2 семестр	77	-	34	43	
3 семестр	36	-	34	2	
4 семестр	90	-	42	48	
5 семестр	36	-	34	2	
Всего	328	-	178	150	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Практический	328	178	150	УК-7.1
Тема 1.1. ОФП. Легкая атлетика.	62	34	28	УК-7.2
Тема 1.2. Техника игры. Поддача, прием и передача мяча	99	48	51	УК-7.3

Тема 1.3. Техника игры в нападении. Нападающий удар, блок	96	56	40
Тема 1.4. Тактика игры.	71	40	31
Итого	328	178	150

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. Поддача, прием и передача мяча

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

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

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 - 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

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.