

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Тверской государственный технический университет»  
(ТвГТУ)**

**УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебной работе**

\_\_\_\_\_ **Э.Ю. Майкова**  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных  
отношений

Блока 1 «Дисциплины/модули»

**Занятия в секциях по видам спорта  
(ВОЛЕЙБОЛ)**

Для всех групп, для всех направлений

(Бакалавриат, специалитет)

Тверь, 2024

Рабочая программа дисциплины соответствует ОХОП по подготовке бакалавров и специалистов в части требований к результатам обучения по дисциплине и учебному плану.

Разработчик программы ст. преподаватель кафедры ФКС Александрова Т.В.

ст. преподаватель кафедры ФКС Галиева Н.Х.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_202\_\_г., протокол №\_\_.

Заведующий кафедры ФК и С

Е.А. Михайлова

Согласовано

Начальник учебно-методического  
Отдела УМУ

Е.Э.Наумова

Начальник отдела

комплектования  
зональной научной библиотеки

О.Ф. Жмыхова

## **1. Цели и задачи дисциплины**

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

**Задачами дисциплины** являются:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно—ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование; психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессиональной прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- совершенствование спортивного мастерства.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программе**

Учебный материал по дисциплине «Волейбол» дифференцирован через систему практических и контрольных занятий, которые предусматриваются планом по всем специальностям и включаются в расписание на всем периоде обучения.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок обучения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необходимые для изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

### **3.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

## **Компетенция, закрепленная за дисциплиной в ОХОП:**

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

### **Индикаторы компетенции, закрепленных за дисциплиной в ОХОП**

ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.

ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.

### **Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций:**

#### **Знать:**

**31** Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**32** Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях физической культурой, основы физической культуры и здорового образа жизни, способы определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

**33** Основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

**34** Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**35** Методы и средства физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**36** Историю, современное состояние и место волейбола в отечественной системе физического воспитания.

**37** Правила соревнований, методику организаций и проведения соревнований.

#### **Уметь:**

**У1.** Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**У2.** Учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями.

**У3.** Проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

**У4.** Составлять комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и развития физических качеств.

**У5.** Оказывать первую медицинскую помощь при травмах или нарушениях физического состояния во время занятий физическими упражнениями.

**У6.** Пользоваться основными приемами техники и тактическими действиями игры в волейбол, терминологией в процессе игры.

**У7.** Корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые предложения тактики игры, основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях.

**У8.** Правильное использование спортивного инвентаря.

### 3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций

Проведение практических занятий.

## 4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

### 4.1. Трудоемкость учебной работы для всех направлений

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Зачетных единиц	Академических часов
Общая трудоемкость дисциплины		360
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		не предусмотрены
В том числе:		
Лекции		не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ):		180
- учебно-тренировочные		132
- контрольные		48
Семинары (С)		не предусмотрены
Лабораторный практикум (ЛР)		не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>		180
В том числе:		
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Реферат		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы		120
Контроль текущий и промежуточный (зачет)		60
Практическая подготовка при реализации дисциплины( всего)		0

По семестровое планирование

Таблица 2

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр					
		I	II	III	IV	V	VI

Практические занятия (всего)	360	60	60	60	60	60	60
Учебно-тренировочные	132	22	22	22	22	22	22
Контрольные	48	8	8	8	8	8	8
Самостоятельная работа	180	30	30	30	30	30	30

## 5. Структура и содержание дисциплины

Элективная дисциплина «Прикладная физическая культура» реализуется в объеме 340 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

### 5.1. Структура дисциплины

#### 5.1.1. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы основного отделения

Таблица 3

№ модуля	Наименование модуля	Часы всего	Учебно-тренировочные занятия	Контрольные испытания	Самостоятельная работа
1	СФП	16	6	2	8
2	ОФП	11	6	2	5
3	Техническая подготовка	16	6	2	8
4	Тактическая подготовка	12	4	2	3
	<b>1 семестр итог:</b>	<b>50</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
1	СФП	16	6	2	8
2	ОФП	16	6	2	6
3	Техническая подготовка	14	4	2	8
4	Тактическая подготовка	14	6	2	8
	<b>2 семестр итог:</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
1	СФП	12	4	2	8
2	ОФП	14	6	-	6
3	Техническая подготовка	14	6	2	8
4	Тактическая подготовка	14	6	-	8

	подготовка				
	<b>3 семестр итог:</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
1	СФП	16	6	2	8
2	ОФП	14	4	2	8
3	Техническая	14	6	2	6
4	подготовка Тактическая подготовка	16	6	2	8
	<b>4 семестр итог:</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
1	СФП	14	4	2	6
2	ОФП	16	6	2	8
3	Техническая	16	6	2	8
4	подготовка Тактическая подготовка	14	6	2	8
	<b>5 семестр итог:</b>	<b>54</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>24</b>
1	СФП	14	6	2	6
2	ОФП	12	4	2	6
3	Техническая	14	6	2	6
4	подготовка Тактическая подготовка	14	6	2	6
	<b>6 семестр итог:</b>	<b>60</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>30</b>
	<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>132</b>	<b>48</b>	<b>180</b>

## 5.2. Содержание дисциплины

### 5.2.1. Содержание дисциплины основного отделения:

#### Модуль 1 «Специальная физическая подготовка»

- Упражнения для развития прыжковой легкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в волейболе мышц туловища, рук, ног.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- Прыжки;
- Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- Выпрыгивания с подтягиванием колен к груди; выпрыгивания из приседа;

- Прыжки в приседе вперед-назад, влево- вправо;
- Приставные шаги и выпады;
- Бег правым и левым боком в различных направлениях;
- Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(отжимание);
- Прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево, вперед- назад;

## **Модуль 2. «Общefизическая подготовка» - (развитие двигательных качеств)**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метание

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- Метание утяжеленного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.

### **Модуль 3. ОФП:**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

## **5.2.2. Содержание дисциплины специального отделения**

### **Модуль 4. Волейбол:**

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары,



блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

### **5.2.3. Содержание дисциплины для освобожденных и инвалидов**

#### **Модуль 3. Тренажерный зал:**

Основы техники безопасности на занятиях в тренажёрном зале. Разнообразные комплексы упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых, двигательных умений и навыков, адаптированных для занятий с освобожденными студентами и студентами инвалидами.

#### **Модуль 7. ЛФК:**

Основы техники безопасности на занятиях лечебной физкультурой. Составление комплексов упражнений по своему заболеванию направленных на укрепление и сохранения здоровья.

#### **Модуль 8. Диагностика:**

Основы техники безопасности при проведении диагностических проб. Ознакомление, обучение и овладение с функциональными пробами, а также отслеживание динамики изменений.

#### **Модуль 9. Реферат:**

Занятия с дополнительной литературой. Разработка и защита рефератов.

### **5.3. Лабораторный практикум**

Учебным планом не предусмотрены.

### **5.4. Практические и (или ) семинарские занятия**

Представлены в пункте 5.1.1. , 5.1.2. , 5.1.3.

## **ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица № 3 а. Практические занятия и их трудоемкость

<b>№</b>	<b>Образовательный модуль</b>	<b>Тематика практикума</b>	<b>Трудоемкость в часах</b>
1	Специальная подготовка	- Упражнения для развития прыжковой ловкости - Упражнения для развития силы - Упражнения для развития выносливости - Упражнения для развития	44

		гибкости - Упражнения для развития внимания и быстроту реакции	
2	Общефизическая подготовка	- Подвижные игры - ОРУ - Бег - Прыжки - Метание	44
3	Техническая подготовка	- Техника подачи - Передвижения волейболиста - Стойка волейболиста - Подачи мяча - Удары по волейбольному мячу: - Нижняя подача - Верхняя подача	46
4	Тактическая подготовка	- Подачи мяча в нападении; - Прием подач ударом; - Удары атакующие, защитные;	46

### 5.5. Практикумы, тренинги, деловые и ролевые игры

Учебным планом не предусмотрены.

## 6. Самостоятельные занятия обучающихся и текущий контроль Успеваемости

### 6.1. Цели самостоятельных занятий

Учебным планом не предусмотрена.

**Самостоятельные занятия** обучающихся является одной из важнейших составляющих образовательного процесса. Управление **самостоятельными занятиями** заключается в определении состояния здоровья, уровнем физической подготовленности на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с этим в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, восстановительной, физической и спортивной подготовленности по различным видам спорта (тесты, пробы, контрольные задания).

Методика составления и проведения простейших **самостоятельных занятий** физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности.

Все эти составляющие образования формируются именно в процессе самостоятельной работы студентов.

Освоение теоретических сведений по волейболу:

- сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол; индивидуализацию деятельности каждого студента и может рассматриваться как средство совершенствования творческой индивидуализации.

Цель самостоятельной работы обучающего- осмысленно и самостоятельно работать как с учебным материалом, так и с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение и в дальнейшем повышать свою работоспособность, поддерживать на должном уровне состояние здоровья, повышать свою профессиональную квалификацию.

## **6.2. Организация и содержание самостоятельных занятий**

**Самостоятельные занятия** могут быть индивидуальными или групповыми. Однако они могут принести желаемый результат только по предварительной подготовке обучающихся и последующем следовании методическим рекомендациям преподавателя и специальной литературы.

Дыхательные, расслабляющие упражнения, ходьба, бег, сочетание ходьбы с бегом. **Самостоятельные занятия** оздоровительным бегом на свежем воздухе. Кроссовый бег различной протяженности с изменением темпа бега. Занятия скандинавской ходьбой. Упражнения с различными предметами: гантели, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, и др. Упражнения на координацию и равновесие. **Самостоятельные занятия** в спортивных клубах, тренажерных залах.

Освоение теоретических сведений по волейболу:

- инвентарь и оборудование для игры в волейбол;
- правила игры и методика судейства соревнований, терминология
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом
- правила поведения в спортивном зале;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- контроль и самоконтроль.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Основная литература**

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва:

- Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745> . - (ID=139098-0)
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>. - (ID=144431-0)

## 7.2. Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474359> . - (ID=144370-0)
2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623> . - (ID=135685-0)
3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477545>. - (ID=144430-0)
4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492906> . - (ID=144420-0)
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491684> . - (ID=144419-0)
6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией

- С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125>. - (ID=144423-0)
7. Коротаева, Е. Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола: учебное пособие: [16+] / Е. Ю. Коротаева; Московский государственный юридический университет им. О. Е. Кутафина (МГЮА). – Москва: Проспект, 2017. – 45 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-392-21781-6. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472349> . - (ID=144295-1)
  8. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472490>. - (ID=144425-0)
  9. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493582> . - (ID=144433-0)
  10. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494146>. - (ID=144429-0)
  11. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475713>. - (ID=135182-0)
  12. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12699-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476450>. - (ID=135738-0)
  13. Полиевский, С. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: монография / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 378 с. — (Актуальные

- монографии). — ISBN 978-5-534-13308-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476983> . - (ID=135789-0)
14. Система контроля уровня физического развития и физической подготовленности для комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова [и др.] ; под общей редакцией Т. П. Бегидовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14809-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/481963> . - (ID=144427-0)
15. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495012> . - (ID=135180-0)
16. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494145>. - (ID=144432-0)
17. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496319>. - (ID=135736-0)
18. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: учебно-методическое пособие / составители Л. К. Федякина [и др.]. — Сочи : СГУ, 2019. — 30 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147806> - (ID=144499-0)
19. Ямилева, Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие / Р. М. Ямилева. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. — 88 с. — ISBN 978-5-907176-42-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/143310>. - (ID=144506-0)

### 7.3. Методические материалы

1. Методика подготовки студентов к сдаче контрольных тестов для определения скоростно-силовой подготовленности (бег на 100 метров) и общей выносливости (бег на 2000 метров и 3000 метров): метод. указ. для преподавателей каф. физ. культуры и спорта / Тверской гос. техн. ун-т, Каф.

- ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2007. - Библиогр.: с. 17. - Дискета. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - (ID=65885-1)
2. Новые подходы в развитии скоростно-силовой подготовки волейболистов: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственной технической университет, Каф. ФКС; составитель В.А. Данилов. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 18 с. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139320>. - (ID=139320-1)
  3. Оздоровительная аэробика: метод. указ. для студентов всех спец. и преподавателей вузов / сост. Ю.В. Сергеева; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2005. - Сервер. - Текст: электронный - [б. ц.]. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/56934>. - (ID=56934-1)
  4. Организация и проведение соревнований по баскетболу : метод. указания для преподавателей и студентов всех форм обучения и спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост.: Е.А. Михайлова, Л.И. Бойцова. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112877>. - (ID=112877-1)
  5. Основы методики проведения студентами самостоятельных занятий оздоровительным бегом : метод. указания для студентов всех спец. / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2011. - 26 с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - CD. - Сервер. - Текст: непосредственный. - Текст: электронный. - [б. ц.]. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/87224>. - (ID=87224-3)
  6. Преодоление психологических барьеров и отрицательных эмоций в плавании путем психорегулирующей тренировки : метод. рекомендации для всех спец., сотрудников и преподавателей / сост. В.М. Кудристенко ; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61200>. - (ID=61200-1)
  7. Разминка на занятиях по физической культуре: методические указания для студентов всех специальностей, сотрудников и преподавателей / Тверской государственной технической университет, Каф. ФКС; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь: ТвГТУ, 2021. - 28 с. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/139321>. - (ID=139321-1)
  8. Сила, средства и методы воспитания силы. Комплексы упражнений для развития силы рук, туловища, ног : метод. указания для студентов 1-2 курсов всех факультетов / Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС ; сост. С.Н. Ткаченко. - Тверь: ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/112896>. - (ID=112896-1)
  9. Словарь основных понятий по физической культуре и спорту: для студентов всех спец. / сост. В.А. Титов [и др.]; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2006. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/61201>. - (ID=61201-1)
  10. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях : метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов;

Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - 11 с.: ил. - Текст: непосредственный. - 6 р. 80 к. - (ID=72987-95)

11. Современные методики обучения плаванию. Плавание - в лечебных целях : метод. пособие для студентов всех спец. / сост.: В.М. Кудристенко, В.А. Титов; Тверской гос. техн. ун-т, Каф. ФКС. - Тверь: ТвГТУ, 2008. - Сервер. - Текст: электронный. - 0-00. - URL: <http://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/72014>. - (ID=72014-1)

#### **7.4. Периодические издания**

1. Культура физическая и здоровье: журнал. - Внешний сервер. - ЭБС eLIBRARY.RU. - Текст: электронный. - URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=26644](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=26644). - (ID=144567-0)
2. Наука и спорт: современные тенденции: научно-практический журнал. 2020, № 1— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477602> . - (ID=144434-0)
3. Теория и практика физической культуры: журнал. - Внешний сервер. - ЭБС eLIBRARY.RU. - Текст: электронный. - URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=9149](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9149). - (ID=144565-0)
4. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: журнал. - Внешний сервер. - ЭБС eLIBRARY.RU. - Текст: электронный. - URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about.asp?id=25203](https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=25203). - (ID=144564-0)

#### **7.5. Программное и коммуникативное обеспечение**

Операционная система Microsoft Windows: лицензии № ICM – 176609 и № ICM – 176613 (Azure Dev Tools for Teaching).

Microsoft Office 2007 Russian Academic: OPEN No Level: лицензия № 41902814

#### **7.6. Специализированные базы данных, справочные системы электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в Интернет**

1. Ресурсы: <https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res>
2. ЭК ТвГТУ: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web>
3. ЭБС "Лань": <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": <https://www.biblioclub.ru/>
5. ЭБС «IPRBooks»: <https://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»): <https://urait.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY: <https://elibrary.ru/>
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ": сетевая версия (годовое обновление): [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНИПы и др.). Диск 1, 2, 3,



4. - М.:Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст: электронный. - 119600 р. – (105501-1)
9. База данных учебно-методических комплексов: <https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html>
10. Федеральный портал «Российское образование». - Режим доступа: <http://www.edu.ru/>

УМК размещен: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/144562> для ПФ

## **8. Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал №1 корпуса «У»
2. Спортивный зал №2 корпуса «У»
3. Спортивный зал корпуса «Л»
4. Тренажерный зал
5. Зал эстетики.

## **Используемое оборудование во время занятий:**

1. Сетка волейбольная
2. Столбы волейбольные, антенны
3. Мячи волейбольные
4. Скакалки
5. Метболы
6. Гимнастические лавки
7. Жгут

## **9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### **9.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена**

Учебным планом экзамен по дисциплине не предусмотрен.

### **9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета**

1. Шкала оценивания промежуточной аттестации – «зачтено», «не зачтено».
2. Вид промежуточной аттестации в форме зачета:
  - регулярность посещения учебных занятий,
  - выполнения обязательных контрольных тестов.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов является регулярность посещений учебных занятий.

## **Контрольные нормативы**

Основной показатель работы секции по волейболу – выполнение в конце каждого семестра программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития  
 Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений, используются варианты тестов и контрольных упражнений

**Таблица №4. Контрольные тесты для студентов основного отделения по общефизической и специальной подготовке**

(девушки)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	16,5	17,0	17,8	18,5	19,3
Бег 500 м.	2,00	2,15	2,25	2,35	3,00
12-минутный бег	2,5	2,0	1,5	1,0	0,5
Прыжок в длину с места	195	180	165	155	130
Отжимание	14	12	10	7	4
Гибкость	+15	+10	+5	0	-10
Волейбольные передачи (выше отметки – 3 м.)	28	23	18	12	8
Волейбольные подачи (в зону 1, 5, 6)	6	5	4	3	1
Планка (на локтях, мин сек)	1м30с	1м	45с	30с	20с
Сила ног (мин сек)	2м	1м30с	1м	45с	30с
Прыжок вверх с места (см)	60	50	45	40	30
Пресс (за минуту)	60	50	40	30	20

(юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,5	14,8	15,5	16,0	17,0
Бег 1000 м.	3,40	4,00	4,20	4,30	5,00
12-минутный бег	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
Прыжок в длину с места	240	230	215	200	190
Подтягивания	13	10	9	5	2
Гибкость	+15	+10	+5	0	-10
Волейбольные передачи (выше отметки – 3 м.)	30	25	20	15	10
Волейбольные подачи (в зону 1, 5, 6)	8	7	6	4	2
Планка (на локтях, мин сек)	2м	1м30с	1м	45с	30с
Сила ног (с отягощением 1 км.), (мин сек)	2м	1м30с	1м	45с	30с
Прыжок вверх с места (см)	70	60	55	45	35

Пресс (за минуту)	60	50	40	30	20
-------------------	----	----	----	----	----

**Таблица №5. Контрольные тесты для студентов основного деления по общефизической и специальной подготовке**

(девушки)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Пресс (кол-во повторений)	40	35	30	25	20
Отжимания от гимнастической скамейки (кол-во повторений)	12	10	7	5	2
Гибкость	+15	+10	+5	0	-1
Волейбольные передачи (в парах)	40	36	30	20	16
Волейбольные подачи:					
2 курс (10 попыток)	7	5	3	2	1
3 курс (10 попыток в зону)	7	5	3	2	1

(юноши)

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Пресс (кол-во повторений)	45	40	35	30	20
Отжимания от гимнастической скамейки (кол-во повторений)	25	20	15	10	5
Гибкость	+15	+10	+5	0	-1
Волейбольные передачи (в парах)	40	36	30	20	16
Волейбольные подачи:					
2 курс (10 попыток)	7	5	3	2	1
3 курс (10 попыток в зону)	7	5	3	2	1

### **9.3. Оценочные средства промежуточной аттестации в форме курсового проекта или курсовой работы**

Учебным планом курсовая работа и курсовой проект по дисциплине не предусмотрены.

### **10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Элективная дисциплина «Прикладная физическая культура» – это система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Дисциплина является обязательной для всех специальностей, а также средством

укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов.

Все студенты ознакомлены с системами кредитных единиц и балльно-рейтинговой оценки, которые должны быть опубликованы и размещены на сайте вуза или кафедры.

Студенты, изучающие дисциплину, обеспечиваются электронными изданиями или доступом к ним, учебно-методическим комплексом по дисциплине, включая методические указания к выполнению практических работ и всех видов самостоятельной работы.

#### **11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины**

Кафедра обновляет содержание рабочих программ дисциплин (модулей), которые оформляются протоколами заседаний дисциплин, форма которых утверждена Положением о рабочих программах дисциплин, соответствующих ФГОС ВО с учетом профессиональных стандартов.