

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

**УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебной работе**

_____ **Э.Ю. Майкова**
« _____ » _____ **20__ 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

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

Д.А. Барчуков

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
Аудиторные занятия (всего)		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
Самостоятельная работа (всего)		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
	1 семестр итог:	50	22	8	30
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
	2 семестр итог:	60	22	8	30
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				
	3 семестр итог:	60	22	4	30
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
	4 семестр итог:	60	22	8	30
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
	5 семестр итог:	54	22	8	24
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
	6 семестр итог:	60	22	8	30
	Всего:	360	132	48	180

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. «Общезначительная 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 различного 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 приемами техники волейбола (перемещение, прием 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

№	Образовательный модуль	Тематика практикума	Трудоемкость в часах
1	Специальная подготовка	<ul style="list-style-type: none">- 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. - (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. - (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. - (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 ежегодно 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.