

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)



Серждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ  
Е. А. Минина  
2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Волейбол»»**

для основной профессиональной образовательной программы по направлению  
11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»  
направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи  
квалификация – бакалавр  
форма обучения – очная  
год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики»  
(СибГУТИ)

Уральский технический институт связи и информатики (филиал) в г. Екатеринбурге  
(УрТИСИ СибГУТИ)

Утверждаю  
Директор УрТИСИ СибГУТИ

\_\_\_\_\_ Е.А. Минина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Волейбол»»**

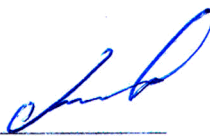
для основной профессиональной образовательной программы по направлению  
11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»  
направленность (профиль) – Инфокоммуникационные технологии в услугах связи  
квалификация – бакалавр  
форма обучения – очная  
год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорт «Волейбол»» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи» и Положением об организации и осуществления в СибГУТИ образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

Программу составил:

старший инструктор-методист  
должность

  
подпись

/ Ж.В. Мишарина  
инициалы, фамилия

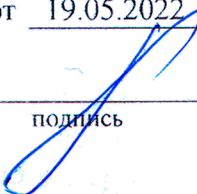
/  
должность

/  
подпись

/  
инициалы, фамилия

Утверждена на заседании кафедры ЭС от 19.05.2022 протокол № 9

Заведующий кафедрой (разработчика)

  
подпись

/ Л.Н. Евдакова/  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Заведующий кафедрой (выпускающей)

  
подпись

/ Н.В. Будылдина/  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Согласовано  
Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)


  
подпись

/ Н.В. Будылдина/  
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Основная и дополнительная литература, указанная в рабочей программе, имеется в наличии в библиотеке института и ЭБС.

Зав. библиотекой

  
подпись

/ С.Г. Торбенко  
инициалы, фамилия



## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана. Шифр дисциплины в учебном плане – *Б1.О.ДВ.01.03*.

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| <i>УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> |                             |
| Предшествующие дисциплины и практики   | Физическая культура и спорт |
| Дисциплины и практики, изучаемые одновременно с данной дисциплиной   | Отсутствуют                 |
| Последующие дисциплины и практики  | Отсутствуют                 |

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать освоение следующих компетенций по дескрипторам «знания, умения, владения», соответствующие тематическим разделам дисциплины, и применимые в их последующем обучении и профессиональной деятельности:

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

### ***Знать***

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

### ***Уметь***

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

### ***Владеть***

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1,2,3,4,5,6 семестре, составляет 338 часов, в зачетные единицы не переводиться.

| Виды учебной работы                                     | Всего часов/<br>зачетных<br>единиц | Семестр |    |    |    |    |    |
|---|------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|
|   |                                    | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>Аудиторная работа (всего)</b>                        | 338                                | 50      | 50 | 50 | 68 | 52 | 68 |
| <b>В том числе в интерактивной форме</b>                |                                    |         |    |    |    |    |    |
| Лекции (ЛК)   |                                    |         |    |    |    |    |    |
| Лабораторные работы (ЛР)                                |                                    |         |    |    |    |    |    |
| Практические занятия (ПЗ)                               | 338                                | 50      | 50 | 50 | 68 | 52 | 68 |
| <b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>         |                                    |         |    |    |    |    |    |
| Проработка лекций                                       |                                    |         |    |    |    |    |    |
| Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов |                                    |         |    |    |    |    |    |
| Подготовка к лабораторным занятиям и оформление отчетов |                                    |         |    |    |    |    |    |
| Выполнение курсовой работы                              |                                    |         |    |    |    |    |    |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины, часов</b>             | 338                                | 50      | 50 | 50 | 68 | 52 | 68 |

Одна зачетная единица (ЗЕ) эквивалентна 36 часам.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

### 4.1 Содержание лекционных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

### 4.2 Содержание практических занятий

| № п/п     | № раздела дисциплины | Наименование лабораторных работ, практических занятий   | Объем в часах |
|-----------|----------------------|---|---------------|
| 2 семестр |                      |   |               |
| 1         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2             |
| 2         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.              | 2             |
| 3         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.                        | 2             |
| 4         | 1                    | Общие физические упражнения.  | 2             |
| 5         | 1                    | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   | 2             |
| 6         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   | 2             |
| 7         | 1                    | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.  | 2             |
| 8         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   | 2             |
| 9         | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.                                 | 2             |
| 10        | 1                    | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.                         | 2             |
| 11        | 1                    | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития общей выносливости изученными методами.                        | 2             |
| 12        | 1                    | Волейбол: история, характеристика игры, правила игры.   | 2             |
| 13        | 1                    | Стойки и перемещения.   | 2             |
| 14        | 1                    | Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.   | 2             |
| 15        | 1                    | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.   | 2             |
| 16        | 1                    | Передача мяча сверху двумя руками за спину.   | 2             |
| 17        | 1                    | Совершенствование верхней передачи мяча.  | 2             |
| 18        | 1                    | Нижняя прямая подача  | 2             |
| 19        | 1                    | Верхняя прямая подача   | 2             |
| 20        | 1                    | Техника выполнения различных видов подач  | 2             |
| 21        | 1                    | Совершенствование техники выполнения различных видов подач  | 2             |
| 22        | 1                    | Прием мяча снизу двумя руками   | 2             |
| 23        | 1                    | Прием мяча одной рукой  | 2             |
| 24        | 1                    | Совершенствование нижней передачи мяча.   | 2             |
| 25        | 1                    | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча  | 2             |
| 26        | 1                    | Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок   | 2             |
| 27        | 1                    | Техника нападающего удара при различной высоте полета мяча.   | 2             |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 28 | 1 | Нападающий удар из 4 зоны   | 2 |
| 29 | 1 | Нападающий удар из 2 зоны   | 2 |
| 30 | 1 | Нападающий удар из 3 зоны   | 2 |
| 31 | 1 | Нападающий удара из-за трехметровой линии   | 2 |
| 32 | 1 | Совершенствование нападающего удара.  | 2 |
| 33 | 1 | Блокирование – разбег, прыжок, работа рук   | 2 |
| 34 | 1 | Техника блокирования нападающего удара в различных зонах игровой площадки           | 2 |
| 35 | 1 | Техника группового блокирования   | 2 |
| 36 | 1 | Нападающий удар и блокирование нападающего удара.                                   | 2 |
| 37 | 1 | Совершенствование нападающего удара и блокирования                                  | 2 |
| 38 | 1 | Технико-тактические действия игры в нападении                                       | 2 |
| 39 | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре в нападении.                | 2 |
| 40 | 1 | Технико-тактические действия игры в защите  | 2 |
| 41 | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите                    | 2 |
| 42 | 1 | Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.                          | 2 |
| 43 | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками | 2 |
| 44 | 1 | Освоение различных амплуа игроков.  | 2 |
| 45 | 1 | Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.                   | 2 |
| 46 | 1 | Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4                                     | 2 |
| 47 | 1 | Игровые ситуации, тактические действия.   | 2 |
| 48 | 1 | Судейство игры. Жесты, обязанности судей.   | 2 |
| 49 | 1 | Особенности игровой деятельности.   | 2 |
| 50 | 1 | Учебные и контрольные игры.   | 2 |
| 51 | 1 | Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.                | 2 |

### 3 семестр

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 2 |
| 2  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Упражнения с внешним сопротивлением.              | 2 |
| 3  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей. Изометрические упражнения.                        | 2 |
| 4  | 1 | Общие физические упражнения.  | 2 |
| 5  | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.   | 2 |
| 6  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.   | 2 |
| 7  | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости.  | 2 |
| 8  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.   | 2 |
| 9  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости непрерывным методом.                                 | 2 |
| 10 | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости с помощью прерывного метода.                         | 2 |
| 11 | 1 | Совершенствование техники выполнения упражнений для   | 2 |



|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
|           |   | развития общей выносливости изученными методами.                                    |   |
| 12        | 1 | Волейбол: история, характеристика игры, правила игры.                               | 2 |
| 13        | 1 | Стойки и перемещения.   | 2 |
| 14        | 1 | Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.             | 2 |
| 15        | 1 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.   | 2 |
| 16        | 1 | Передача мяча сверху двумя руками за спину.   | 2 |
| 17        | 1 | Совершенствование верхней передачи мяча.  | 2 |
| 18        | 1 | Нижняя прямая подача  | 2 |
| 19        | 1 | Верхняя прямая подача   | 2 |
| 20        | 1 | Техника выполнения различных видов подач  | 2 |
| 21        | 1 | Совершенствование техники выполнения различных видов подач                          | 2 |
| 22        | 1 | Прием мяча снизу двумя руками   | 2 |
| 23        | 1 | Прием мяча одной рукой  | 2 |
| 24        | 1 | Совершенствование нижней передачи мяча.   | 2 |
| 25        | 1 | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча                                    | 2 |
| 26        | 1 | Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок                                 | 2 |
| 27        | 1 | Техника нападающего удара при различной высоте полета мяча.                         | 2 |
| 28        | 1 | Нападающий удар из 4 зоны   | 2 |
| 29        | 1 | Нападающий удар из 2 зоны   | 2 |
| 30        | 1 | Нападающий удар из 3 зоны   | 2 |
| 31        | 1 | Нападающий удара из-за трехметровой линии   | 2 |
| 32        | 1 | Совершенствование нападающего удара.  | 2 |
| 33        | 1 | Блокирование – разбег, прыжок, работа рук   | 2 |
| 34        | 1 | Техника блокирования нападающего удара в различных зонах игровой площадки           | 2 |
| 35        | 1 | Техника группового блокирования   | 2 |
| 36        | 1 | Нападающий удар и блокирование нападающего удара.                                   | 2 |
| 37        | 1 | Совершенствование нападающего удара и блокирования                                  | 2 |
| 38        | 1 | Технико-тактические действия игры в нападении                                       | 2 |
| 39        | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре в нападении.                | 2 |
| 40        | 1 | Технико-тактические действия игры в защите  | 2 |
| 41        | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите                    | 2 |
| 42        | 1 | Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.                          | 2 |
| 43        | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками | 2 |
| 44        | 1 | Освоение различных амплуа игроков.  | 2 |
| 45        | 1 | Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.                   | 2 |
| 46        | 1 | Закрепление навыков и умений при схеме игры 2x4                                     | 2 |
| 47        | 1 | Игровые ситуации, тактические действия.   | 2 |
| 48        | 1 | Судейство игры. Жесты, обязанности судей.   | 2 |
| 49        | 1 | Особенности игровой деятельности.   | 2 |
| 50        | 1 | Учебные и контрольные игры.   | 2 |
| 51        | 1 | Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.                | 2 |
| 4 семестр |   |   |   |
| 1         | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.           | 2 |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 2  | 1 | Общие физические упражнения.  | 2 |
| 3  | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.                       | 2 |
| 4  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.                                 | 2 |
| 5  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.             | 2 |
| 6  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.                       | 2 |
| 7  | 1 | Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками. | 2 |
| 8  | 1 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача   | 2 |
| 9  | 1 | Прием мяча снизу двумя руками   | 2 |
| 10 | 1 | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча  | 2 |
| 11 | 1 | Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок   | 2 |
| 12 | 1 | Нападающий удар из 4, 2, 3 зон  | 2 |
| 13 | 1 | Блокирование – разбег, прыжок, работа рук   | 2 |
| 14 | 1 | Совершенствование нападающего удара и блокирования  | 2 |
| 15 | 1 | Технико-тактические действия игры в нападении   | 2 |
| 16 | 1 | Технико-тактические действия игры в защите  | 2 |
| 17 | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите                              | 2 |
| 18 | 1 | Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.                                    | 2 |
| 19 | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками           | 2 |
| 20 | 1 | Освоение различных амплуа игроков.  | 2 |
| 21 | 1 | Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.                             | 2 |
| 22 | 1 | Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4   | 2 |
| 23 | 1 | Судейство игры. Жесты, обязанности судей.   | 2 |
| 24 | 1 | Учебные и контрольные игры.   | 2 |
| 25 | 1 | Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.                          | 2 |

5 семестр

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития силовых способностей.                     | 2 |
| 2  | 1 | Общие физические упражнения.  | 2 |
| 3  | 1 | Специальные физические упражнения для развития скоростных способностей.                       | 2 |
| 4  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития гибкости.                                 | 2 |
| 5  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития координационных способностей.             | 2 |
| 6  | 1 | Изучение техники выполнения упражнений для развития общей выносливости.                       | 2 |
| 7  | 1 | Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками. | 2 |
| 8  | 1 | Совершенствование верхней передачи мяча.  | 2 |
| 9  | 1 | Техника выполнения различных видов подач  | 2 |
| 10 | 1 | Прием мяча снизу двумя руками   | 2 |
| 11 | 1 | Совершенствование нижней передачи мяча.   | 2 |
| 12 | 1 | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча  | 2 |
| 13 | 1 | Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок   | 2 |

|              |   |  |            |
|--------------|---|--|------------|
| 14           | 1 | Техника нападающего удара при различной высоте полета мяча.  | 2          |
| 15           | 1 | Нападающий удар из 4, 2 и 3 зон  | 2          |
| 16           | 1 | Нападающий удара из-за трехметровой линии  | 2          |
| 17           | 1 | Совершенствование нападающего удара.   | 2          |
| 18           | 1 | Блокирование – разбег, прыжок, работа рук  | 2          |
| 19           | 1 | Техника блокирования нападающего удара в различных зонах игровой площадки. Техника группового блокирования | 2          |
| 20           | 1 | Нападающий удар и блокирование нападающего удара.  | 2          |
| 21           | 1 | Совершенствование нападающего удара и блокирования   | 2          |
| 22           | 1 | Технико-тактические действия игры в нападении  | 2          |
| 23           | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре в нападении.                                       | 2          |
| 24           | 1 | Технико-тактические действия игры в защите   | 2          |
| 25           | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите   | 2          |
| 26           | 1 | Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.   | 2          |
| 27           | 1 | Совершенствование технико-тактических действий при игре с двумя связующими игроками                        | 2          |
| 28           | 1 | Освоение различных амплуа игроков. Действия и обязанности игроков различных амплуа в командной игре.       | 2          |
| 29           | 1 | Закрепление навыков и умений при схеме игры 2х4  | 2          |
| 30           | 1 | Игровые ситуации, тактические действия.  | 2          |
| 31           | 1 | Судейство игры. Жесты, обязанности судей.  | 2          |
| 32           | 1 | Особенности игровой деятельности.  | 2          |
| 33           | 1 | Учебные и контрольные игры.  | 2          |
| 34           | 1 | Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.                                       | 2          |
| 6 семестр    |   |  |            |
| 1            | 1 | Стойки и перемещения. Постановка рук для верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками.              | 2          |
| 2            | 1 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача  | 2          |
| 3            | 1 | Прием мяча снизу двумя рукам   | 2          |
| 4            | 1 | Освоение нападающего удара – разбег, толчок, прыжок. Блокирование – разбег, прыжок, работа рук             | 2          |
| 5            | 1 | Технико-тактические действия игры в нападении, защите  | 2          |
| 6            | 1 | Изучение расстановки для игры с двумя связующими игроками.   | 2          |
| 7            | 1 | Учебные и контрольные игры.  | 2          |
| 8            | 1 | Совершенствование судейства и правильной трактовке правил волейбола.                                       | 2          |
| <b>ВСЕГО</b> |   |  | <b>338</b> |

#### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ<sup>1</sup>

Учебным планом не предусмотрено.

## 6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1 Список основной литературы

1. Тычинкин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>
2. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Электрон. текстовые данные. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 446 с. – 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59027.html>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — 978-985-06-2431-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>
5. Методические указания к выполнению практических работ.

### 6.2 Список дополнительной литературы

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С.С. Даценко [и др.]. - Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 456 с. – 978-5-9906734-7-2. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
2. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин [и др.]. - Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>
3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. - Электрон. текстовые данные.- 2014. – 136 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>
4. Жданкина Е.Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ф. Жданкина, Л.Л. Брехова, И.М. Добрынин. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 272 с. — 978-5-7996-1164-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68297.html>
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.В. Филина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 130 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73088.html>
6. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. - Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

### 6.3 Информационное обеспечение (в т.ч. интернет- ресурсы).

---

<sup>1</sup> Ученье развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей).

1. Официальный сайт [uisi.ru](http://uisi.ru)
2. Единая научно-образовательная электронная среда (Е-НОЭС) УрТИСИ  
<http://aur.uisi.ru/>
3. Электронная библиотечная система «IPRbooks»
4. Электронный каталог АБК ASBOOK
5. Электронная библиотечная система «Ibooks»

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ТРЕБУЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий           | Вид занятий          | Наименование оборудования, программного обеспечения   |
|--|----------------------|---|
| Спортивный зал №100 УК 1                                 | Практические занятия | - щиты баскетбольные<br>- мячи баскетбольные Molten<br>- мячи баскетбольные Спалдинг<br>- сетка волейбольная<br>- мячи волейбольные Mikasa  |
| Спортивный зал №102 УК 1<br>№113 УК1                     | Практические занятия | - столы для настольного тенниса<br>- сетки настольного тенниса<br>- ракетки настольного тенниса<br>- мячи настольного тенниса Neottec Traning   |
| Спортивный зал №105А УК 1                                | Практические занятия | - тренажер силовой Аэророкер<br>- дорожка беговая магнитная<br>- скамейка спортивная<br>- грифы прямые<br>- диск разновесы<br>- скамья гимнастическая   |
| Спортивный зал №110 УК 1                                 | Практические занятия | - шахматы   |
| Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Практические занятия | -мини-футбольное поле<br>- ворота для мини-футбола<br>- двухярусные трибуны<br>- беговые дорожки-30 метров<br>- лабиринт<br>- забор с наклонной доской<br>- разрушенная лестница<br>- стенка, ров шириной 2 метра<br>- участок для бега<br>- мячи для футбола<br>- мини-футбола |

## 8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>2</sup>

### 8.1 Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к практическим занятиям следует начинать с ознакомления плана практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Изучение вопросов плана основывается на ознакомлении с техникой выполнения упражнений или элементов предложенной темы, а затем изучении техники выполнения упражнений или элементов предложенной темы. С новыми понятиями по изучаемой теме необходимо ознакомиться в основной и дополнительной литературе или официальных интернет-ресурсах.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента правильно выполнять упражнения и элементы практических заданий, контрольных тестов и нормативов.

Проведение практических занятий предусмотрено в целях получения необходимых навыков и развития физических качеств для дальнейшей профессиональной деятельности.

---

<sup>2</sup> Целью методических указаний является обеспечение обучающимся оптимальной организации процесса изучения дисциплины.

## **8.2 Рекомендации по работе с литературой**

Целесообразно начать с изучения основной литературы в части учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу научных монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках дисциплины, а также официальных интернет-ресурсов, в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

При работе с литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться словарями и др.

## **8.3 Подготовка к промежуточной аттестации**

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо:

- посещать практические занятия;
- выполнять контрольные тесты (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответить на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составить реферат (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Освоение дисциплины предусматривает посещение практических занятий.

Текущий контроль достижения результатов обучения по дисциплине включает следующие процедуры:

- выполнение заданий на практических занятиях;
- выполнение контрольных тестов (для студентов основного отделения), контрольных упражнений (для студентов специального медицинского отделения);
- ответов на перечень теоретических вопросов (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре);
- составление реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре).

Промежуточный контроль достижения результатов обучения по дисциплине проводится в следующих формах:

- зачет (2 семестр);
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр).

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации используются оценочные средства, описание которых расположено в Приложении 1 и на сайте (<http://www.aup.uisi.ru>).