

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)



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) – Транспортные сети и системы 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) – Транспортные сети и системы связи

квалификация – бакалавр

форма обучения – очная

год начала подготовки (по учебному плану) – 2022

Екатеринбург 2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «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

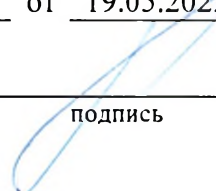
/
должность

/
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.

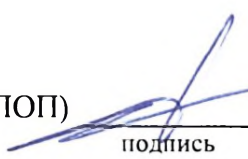
Заведующий кафедрой (выпускающей)


подпись

/ Е.И. Гниломёдов/
инициалы, фамилия

19.05.2022 г.

Согласовано
Ответственный по ОПОП (руководитель ОПОП)


подпись

/ Е.И. Гниломёдов /
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 2,3,4,5,6 семестре, составляет 338 часов, в зачетные единицы не переводиться.

| Виды учебной работы | Всего часов/ зачетных единиц | Семестр | | | | |
|---|------------------------------------|---------|-----|----|----|----|
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Аудиторная работа (всего) | 338 | 102 | 102 | 50 | 68 | 16 |
| В том числе в интерактивной форме | | | | | | |
| Лекции (ЛК) | | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 338 | 102 | 102 | 50 | 68 | 16 |
| Самостоятельная работа студентов (всего) | | | | | | |
| Проработка лекций | | | | | | |
| Подготовка к практическим занятиям и оформление отчетов | | | | | | |
| Подготовка к лабораторным занятиям и оформление отчетов | | | | | | |
| Выполнение курсовой работы | | | | | | |
| Общая трудоемкость дисциплины, часов | 338 | 102 | 102 | 50 | 68 | 16 |

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 | 2 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | | развития гибкости. | |
| 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 удар 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 |
| 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 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 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 руками | 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 |
| ВСЕГО | | | 338 |

4.3 Содержание лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрено.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИННОВАЦИОННЫХ ФОРМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ¹
Учебным планом не предусмотрено.

¹ Учеть 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).

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. Андрюхина, 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 (МАБИВ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

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

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

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 - мячи баскетбольные Molten - мячи баскетбольные Спалдинг - сетка волейбольная - мячи волейбольные Mikasa |
| Спортивный зал №102 УК 1 №113 УК1 | Практические занятия | - столы для настольного тенниса - сетки настольного тенниса - ракетки настольного тенниса - мячи настольного тенниса Neotec Training |
| Спортивный зал №105А УК 1 | Практические занятия | - тренажер силовой Аэроокер - дорожка беговая магнитная - скамейка спортивная - грифы прямые - диск разновесы - скамья гимнастическая |
| Спортивный зал №110 УК 1 | Практические занятия | - шахматы |
| Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Практические занятия | -мини-футбольное поле - ворота для мини-футбола - двухъярусные трибуны - беговые дорожки-30 метров - лабиринт - забор с наклонной доской - разрушенная лестница - стенка, ров шириной 2 метра - участок для бега - мячи для футбола - мини-футбола |

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ²

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.

² 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>).