**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)

Направление подготовки бакалавров – 09.03.04 Программная инженерия
Направленность (профиль) – Разработка систем искусственного интеллекта
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический

Направление подготовки бакалавров – 12.03.01 Приборостроение
Направленность (профиль) – Информационно-измерительная техника и технологии
Типы задач профессиональной деятельности: производственно-технологический, проектно-конструкторский

Направление подготовки бакалавров – 43.03.01. Сервис
Направленность (профиль) – Социально-культурный сервис
Типы задач профессиональной деятельности: сервисный

Направление подготовки специалистов – 04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия
Направленность (профиль) – Фармацевтическая химия
Типы задач профессиональной деятельности: научно-исследовательский

Факультет управления и социальных коммуникаций
Кафедра «Физической культуры и спорта»

Тверь 2024

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

Разработчик программы зав. кафедры ФКС Е.А. Михайлова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС

«18» сентября 2024г. протокол № 3

Заведующий кафедры ФКС Е.А. Михайлова

Согласовано
Начальник учебно-методического отдела УМУ Е.А. Наумова

Начальник отдела комплектования зональной научной библиотеки О.Ф. Жмыхова

## 1. Цели и задачи дисциплины

**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:

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую работоспособность и психомоторные навыки;
- развивать и совершенствовать основные двигательные качества (выносливость, силу, ловкость, быстроту, гибкость);
- совершенствовать специальные двигательные навыки, необходимые для освоения игры в волейбол;
- формировать устойчивую мотивацию к физическому самосовершенствованию;
- вырабатывать у студентов ценностные установки на двигательную активность, как важнейшего компонента здорового образа жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности, определяющее психофизическую готовность студента к будущей профессии.

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

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 ее изучения требуются знания и практика по общефизической, специальной, тактической и технической подготовках. Приобретенные знания в рамках данной дисциплины необходимы как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» наиболее полно осуществляет в целенаправленном и педагогическом процессе, опираясь на основные принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы.

## 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:**

**З1.** Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**З2.** 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.

**З3.** Основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.

**З4.** Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**З5.** Методы и средства физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**З6.** Историю, современное состояние и место волейбола в отечественной системе физического воспитания.

**З7.** 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-корригирующей 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

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

| **Вид учебной работы** | **Зачетных единиц** | **Академических часов** |
|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | | 360 |
| **Аудиторные занятия (всего)** | | не предусмотрен |
| В том числе: | | |
| Лекции | | не предусмотрены |
| Практические занятия (ПЗ):<br><br>- учебно-тренировочные<br><br>- контрольные | | 180<br><br>132<br><br>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 |

Таблица 2. По семестровое планирование

| 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

Дисциплина «Волейбол» реализуется в объеме 360 академических часов в очной форме обучения в виде практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

### 5.1. Структура дисциплины

Таблица 3. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

| № модуля | Наименование модуля | Часы всего | Учебно-тренировочные занятия | Контрольные испытания | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | СФП | 16 | 6 | 2 | 8 |
| 2 | ОФП | 14 | 6 | 2 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 16 | 6 | 2 | 8 |
| 4 | Тактическая подготовка | 14 | 4 | 2 | 8 |
| | **1 семестр итог:** | **60** | **22** | **8** | **30** |
| 1 | СФП | 16 | 6 | 2 | 8 |
| 2 | ОФП | 14 | 6 | 2 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 14 | 4 | 2 | 8 |
| 4 | Тактическая подготовка | 16 | 6 | 2 | 8 |
| | **2 семестр итог:** | **60** | **22** | **8** | **30** |
| 1 | СФП | 16 | 6 | 2 | 8 |
| 2 | ОФП | 14 | 6 | 2 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 16 | 6 | 2 | 8 |
| 4 | Тактическая подготовка | 14 | 4 | 2 | 8 |
| | **3 семестр итог:** | **54** | **22** | **8** | **30** |
| 1 | СФП | 16 | 6 | 2 | 8 |
| 2 | ОФП | 12 | 4 | 2 | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 16 | 6 | 2 | 8 |
| 4 | Тактическая подготовка | 16 | 6 | 2 | 8 |
| | **4 семестр итог:** | **60** | **22** | **8** | **30** |
| 1 | СФП | 14 | 4 | 2 | 8 |
| 2 | ОФП | 14 | 6 | 2 | 6 |
| 3 | Техническая | 16 | 6 | 2 | 8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | подготовка<br>Тактическая подготовка | 16 | 6 | 2 | 8 |
| | **5 семестр итог:** | **60** | **22** | **8** | **30** |
| 1<br>2<br>3<br><br>4 | СФП<br>ОФП<br>Техническая подготовка<br>Тактическая подготовка | 16<br>12<br>16<br><br>16 | 6<br>4<br>6<br><br>6 | 2<br>2<br>2<br><br>2 | 8<br>6<br>8<br><br>8 |
| | **6 семестр итог:** | **60** | **22** | **8** | **30** |
| | **Всего:** | **360** | **132** | **48** | **180** |

## 5.2. Содержание дисциплины

### 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. «Общая физическая подготовка»

— Подвижные игры.
— ОРУ.

— Бег.
— Прыжки.
— Метание.

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

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

## Модуль 3. «Техническая подготовка»

- Прямой нападающий удар. Быстрое последовательное и параллельное сокращение мускулатуры, живота, плеч и рук. Кисть «перекрывает» мяч на последней стадии (кручение). Вся рука посылает мяч.

- Удар с вращением. Незначительное оббегание мяча (30 - 50см) при разбеге, незначительная подача плеч при замахе, более продолжительное сопровождение мяча в сторону кручения.

- Боковой нападающий удар. Разбег наискось от направления, Параллельного сетке. Бьющая рука описывает кривую от полукруга до круга. Удар по мячу на уровне головы способствует повороту тела в сторону удара. Приземление происходит лицом к сетке.

- Блокирование. Блокированием в волейболе принято называть преграждение пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.

- По частоте своего применение блокирование занимает первое место среди всех технических элементов. В среднем оно является каждым третьим действием отдельного игрока. Основной формой блокирования является двойной блок (72%). Одиночный блок (23,5%) и тройной блок (4,5%) применяются реже.

- Блоком волейболист не только преграждает путь мячу на свою площадку, но и как бы атакует на чужой стороне. Прием требует хорошей реакции, умения быстро перемещаться, высоко прыгать. Нужна и сила, чтобы сдержать нападающий удар.

## Модуль 4. «Тактическая подготовка»

Весь процесс обучения отдельным тактическим индивидуальным, групповым и командным действиям условно можно разделить на ряд последовательных шагов-этапов, решающих все более сложные задачи:

- Создание представления о тактическом действии (взаимодействии), имитация.
- Обучение тактическим действиям без сопротивления партнеров по команде.
- С пассивным, или ограниченным сопротивлением партнеров.
- С активным сопротивлением, в том числе и в соревновательной форме.
- В тренировочных играх, в том числе в играх с дополнительными заданиями.
- В соревнованиях и товарищеских встречах.

## 5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

## 5.4. Практические занятия

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3 а. Практические занятия и их трудоемкость

| № | Учебно - образовательный модуль | Тематика практикума | Трудоемкость в часах |
|---|---|---|---|
| 1 | Специальная подготовка | - Упражнения для развития прыжковой ловкости<br>- Упражнения для развития силы<br>- Упражнения для развития выносливости<br>- Упражнения для развития гибкости<br>- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | 46 |
| 2 | Общефизическая подготовка | - Подвижные игры<br>- ОРУ<br>- Бег<br>- Прыжки<br>- Метание | 44 |
| 3 | Техническая подготовка | - Техника подачи<br>- Передвижения волейболиста<br>- Стойка волейболиста<br>- Подачи мяча<br>- Удары по волейбольному мячу:<br>- Нижняя подача<br>- Верхняя подача | 46 |
| 4 | Тактическая подготовка | - Подачи мяча в нападении;<br>- Прием подач ударом;<br>- Удары атакующие, защитные; | 44 |

## 6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль их Успеваемости

### 6.1. Цели самостоятельной работы

Самостоятельная работа 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 самостоятельной работы

Самостоятельная работа может быть индивидуальной или групповой. Однако она может принести желаемый результат только по предварительной подготовке обучающихся и последующем следовании методическим рекомендациям преподавателя и специальной литературы.

Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба, бег, сочетание ходьбы с бегом:

- оздоровительный бег на свежем воздухе;
- кроссовый бег различной протяженности с изменением темпа бега;
- скандинавская ходьба.

Упражнения с различными предметами: гантели, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, эспандеры, резиновые амортизаторы, бодибары и др. Упражнения на координацию и равновесие. Самостоятельная работа в спортивных клубах, тренажерных залах, плавательных бассейнах.

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 по дисциплине


1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567585 . - (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, 2025. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: ttps://urait.ru/bcode/563463. - (ID=144431-0)
3. Баскетбол, волейбол : учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд. ; перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 19.12.2023. - ISBN 978-5-534-19017-5. - URL: https://urait.ru/bcode/569039. - (ID=184847-0)


### 7.2. Дополнительная литература по дисциплине


1. 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, 2025. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/567942 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144430-0)
2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - Москва : Юрайт, 2022. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа:

по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-16768-9. - URL: https://urait.ru/bcode/492906 . - (ID=144420-0)
3. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учебное пособие / И.В. Волкова [и др.]. - Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет : ЭБС АСВ, 2022. - 121 с. - ЦОР IPR SMART. - Текст : электронный. - Дата обращения: 10.03.2025. - Режим доступа: по подписке. - Лицензия: весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-528-00504-1. - URL: https://www.iprbookshop.ru/131152.html . - (ID=144295-0)
4. 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, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565923. - (ID=135182-0)
5. Безбородов, А А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для вузов / А.А. Безбородов, С.А. Безбородов. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Лань, 2024. - 112 с. : ил. - ЭБС Лань. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 01.04.2024. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-507-48881-0. - URL: https://e.lanbook.com/book/365849 . - (ID=159604-0)
6. 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, 2025. — 87 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19767-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568170 (дата обращения: 12.09.2022). - (ID=144427-0)
7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565604 . - (ID=135180-0)
8. Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20770-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/558741. - (ID=135736-0)
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов : в составе учебно-методического комплекса / А.А. Васюкевич [и др.]; под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - (Высшее образование) (УМК-У). - Образовательная платформа

Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-19931-4. - URL: https://urait.ru/bcode/566879 . - (ID=135692-0)
10. 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)

### 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 государственный технический 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 государственный технический 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)
12. Учебно-методический комплекс элективной дисциплины, части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 "Дисциплины/модули" "Занятия в секциях по видам спорта (ВОЛЕЙБОЛ)" для всех направлений и профилей подготовки : ФГОС 3++ / Кафедра "Физическая культура и спорт" ; составитель Е.А. Михайлова. - Тверь : ТвГТУ, 2024. - (УМК). - Текст : электронный. - URL: https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/184845 . - (ID=184845-0)

### 7.4. 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

### 7.5. 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/184845

## 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.

**Используемо оборудование во время занятий:**

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

## 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 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 предплечьях, 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 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:<br>2 курс (10 попыток)<br>3 курс (10 попыток в зону) | <br>7<br>7 | <br>5<br>5 | <br>3<br>3 | <br>2<br>2 | <br>1<br>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:<br>2 курс (10 попыток)<br>3 курс (10 попыток в зону) | <br>7<br>7 | <br>5<br>5 | <br>3<br>3 | <br>2<br>2 | <br>1<br>1 |

### 9.3. Оценочные средства для проведения 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

Студенты перед началом изучения дисциплины ознакомлены с системами кредитных единиц и бально-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 программ дисциплин, соответствующих ФГОС ВО с учетом профессиональных стандартов.