



Основная профессиональная образовательная программа  
38.03.01 Экономика  
(Экономика предприятий и организаций)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_  
(подпись) Н.В. Балабанова

«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**(Волейбол)**

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| Уровень высшего образования:                           | бакалавриат                         |
| Квалификация выпускника:                               | бакалавр                            |
| Направление подготовки:                                | 38.03.01 Экономика                  |
| Направленность (профиль)<br>образовательной программы: | Экономика предприятий и организаций |

Иваново



## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов 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 жизни и профессиональной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, образовательной программы подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

### **Иметь:**

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

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

### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

#### **а) универсальные (УК):**

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

### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь навыки: мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, регулярных занятий физическими упражнениями; владения системой практических умений и



Основная профессиональная образовательная программа  
38.03.01 Экономика  
(Экономика предприятий и организаций)

навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление собственного здоровья и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Разделы (темы) дисциплины  | Семестр | Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения) |                           | Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения) |
|-------|--|---------|---|---------------------------|--|
|       |  |         | Занятия лекционного типа  | Занятия семинарского типа | Формы промежуточной аттестации   |
| 1     | Физическая подготовка волейболистов.                               | 1       |   | 2                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 2     | Техника нападения и методика обучения.                             | 1       |   | 4                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 3     | Техника защиты и методика обучения.                                | 1       |   | 4                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга      |
| 4     | Методика исправления ошибок в технике волейбола.                   | 1       |   | 2                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 5     | Контроль уровня технической подготовленности                       | 1       |   | 2                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 6     | Методика обучения тактике нападения.                               | 1       |   | 4                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 7     | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.                  | 1       |   | 4                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 8     | Интегральная подготовка.   | 1       |   | 4                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 9     | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 1       |   | 2                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга.     |
| 10    | Контрольное тестирование по технике волейбола.                     | 1       |   | 4                         | Сдача тестов (контрольных нормативов).                                 |



Основная профессиональная образовательная программа  
38.03.01 Экономика  
(Экономика предприятий и организаций)

|                  |  |   |  |    |  |
|------------------|--|---|--|----|--|
|                  |  |   |  |    | Смотри таблицу рейтинга.   |
| Итого за семестр |  |   |  | 32 | Зачет  |
| 1                | Физическая подготовка волейболистов.                               | 2 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Техника нападения и методика обучения.                             | 2 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                | Техника защиты и методика обучения.                                | 2 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 4                | Методика исправления ошибок в технике волейбола.                   | 2 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                | Контроль уровня технической подготовленности                       | 2 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                | Методика обучения тактике нападения.                               | 2 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.                  | 2 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                | Интегральная подготовка.   | 2 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 9                | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 2 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 10               | Контрольное тестирование по технике волейбола.                     | 2 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр |  |   |  | 64 | Зачет  |
| 1                | Физическая подготовка волейболистов.                               | 3 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Техника нападения и методика обучения.                             | 3 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                | Техника защиты и методика обучения.                                | 3 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 4                | Методика исправления ошибок в технике волейбола.                   | 3 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                | Контроль уровня технической подготовленности                       | 3 |  | 4  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                | Методика обучения тактике нападения.                               | 3 |  | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.                  | 3 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                | Интегральная подготовка.   | 3 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 9                | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по            | 3 |  | 12 | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа  
38.03.01 Экономика  
(Экономика предприятий и организаций)

|                  |  |   |  |    |  |
|------------------|--|---|--|----|--|
|                  | волейболу.   |   |  |    |  |
| 10               | Контрольное тестирование по технике волейбола.                     | 3 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| Итого за семестр |  |   |  | 64 | Зачет  |
| 1                | Физическая подготовка волейболистов.                               | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Техника нападения и методика обучения.                             | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                | Техника защиты и методика обучения.                                | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                | Методика исправления ошибок в технике волейбола.                   | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                | Контроль уровня технической подготовленности                       | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                | Методика обучения тактике нападения.                               | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.                  | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                | Интегральная подготовка.   | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 9                | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 10               | Контрольное тестирование по технике волейбола.                     | 4 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр |  |   |  | 60 | Зачет  |
| 1                | Физическая подготовка волейболистов.                               | 5 |  | 8  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                | Техника нападения и методика обучения.                             | 5 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 3                | Техника защиты и методика обучения.                                | 5 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга  |
| 4                | Методика исправления ошибок в технике волейбола.                   | 5 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                | Контроль уровня технической подготовленности                       | 5 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                | Методика обучения тактике нападения.                               | 5 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.                  | 5 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                | Интегральная подготовка.   | 5 |  | 6  | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |



Основная профессиональная образовательная программа  
38.03.01 Экономика  
(Экономика предприятий и организаций)

|                      |  |   |  |     |  |
|----------------------|--|---|--|-----|--|
| 9                    | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 5 |  | 6   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 10                   | Контрольное тестирование по технике волейбола.                     | 5 |  | 8   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр     |  |   |  | 64  | Зачет  |
| 1                    | Физическая подготовка волейболистов.                               | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 2                    | Техника нападения и методика обучения.                             | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 3                    | Техника защиты и методика обучения.                                | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 4                    | Методика исправления ошибок в технике волейбола.                   | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 5                    | Контроль уровня технической подготовленности                       | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 6                    | Методика обучения тактике нападения.                               | 6 |  | 6   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 7                    | Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты.                  | 6 |  | 6   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 8                    | Интегральная подготовка.   | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 9                    | Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу. | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| 10                   | Контрольное тестирование по технике волейбола.                     | 6 |  | 4   | Сдача тестов (контрольных нормативов).<br>Смотри таблицу рейтинга. |
| Итого за семестр     |  |   |  | 44  | Зачет  |
| Итого по дисциплине: |  |   |  | 328 | Зачет  |

## 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

### 4.2.1. Физическая подготовка волейболистов

Характеристика физической подготовки. Развитие основных и специальных физических качеств волейболистов. Взаимосвязь физической подготовки с технической.

Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры и эстафеты. Организация занимающихся в процессе физической подготовки.

### 4.2.2. Техника нападения и методика обучения

Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов нападения в волейболе. Подготовительные и подводящие упражнения. Игры и игровые упражнения, способствующие овладению техникой. Систематическое применение





подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

#### **4.2.3. Техника защиты и методика обучения**

Развитие физических качеств необходимых для выполнения технических приемов защиты в волейболе.

Перемещения и стойки: внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

Освоение техники приема подачи снизу и сверху двумя руками. Обучение технике приема нападающего удара.

Обучение технике одиночного и группового блокирования.

#### **4.2.4. Методика исправления ошибок в технике волейбола**

Словесное объяснение, видеозапись, плакаты. Создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно. Направленное прочувствование движения с внешней помощью. Избирательные упражнения в отдельных компонентах движения. Сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема.

#### **4.2.5. Контроль уровня технической подготовленности**

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя за пределы круга диаметром 2м. Передача мяча снизу двумя руками в квадрат на стене на точность попадания и технику выполнения передачи.

#### **4.2.6. Методика обучения тактике нападения**

##### Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, кулаком, в прыжке, снизу.

Выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке).

Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной.

Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Верхняя прямая подача на точность в правую и левую половины площадки. Подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

##### Групповые действия

Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 при приеме подачи.

##### Командные действия

Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 или 2 (чередование) стоя лицом и спиной по направлению передачи.

#### **4.2.7. Тактика защиты. Методика обучения тактике защиты**



#### Индивидуальные действия

Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой.

Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, от обманной передачи.

Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

#### Групповые действия

Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Взаимодействие игроков внутри линий (нападения и защиты) и между линиями при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

#### Командные действия

Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

Система игры в защите «углом вперед» с применением групповых действий.

Система игры в защите «углом назад» с применением групповых действий.

### **4.2.8. Интегральная подготовка**

Обучение игровой и соревновательной деятельности. Упражнения по технике в виде игр и эстафет. Подготовительные игры к волейболу. Учебные игры с заданиями по технике и тактике волейбола. Игры полными и неполными составами (6х6, 5х5, 4х4, 3х3, 2х2).

### **4.2.9. Оборудование и инвентарь на занятиях и соревнованиях по волейболу**

Технические средства, применяемые при обучении игре. Устройства для физической подготовки, для технической и тактической подготовки.

Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т.д.).

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по волейболу.

### **4.2.10. Контрольное тестирование по технике волейбола**

Подачи на точность в зону 1 (5), нападающий удар из зоны 4 в зону 1 (5) на точность.

## **5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.





## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

## **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объёме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9 Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».



**Основная профессиональная образовательная программа**  
**38.03.01 Экономика**  
**(Экономика предприятий и организаций)**

| <b>1, 3, 5 семестры</b>   |  |
|---|--|
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br><b>Модуль 1</b><br>15 октября      | 1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ;<br>2. Бег 100 м<br>3. Бег 500 м (1000 м)<br>4. Челночный бег 5х6м.<br>5. Посещаемость занятий  |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br><b>Модуль 2</b><br>15 ноября | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек.<br>3. Наклоны туловища, стоя на скамейке<br>4. Посещаемость занятий  |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br><b>Модуль 3</b><br>15 декабря     | 1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову)<br>2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.)<br>3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)<br>4. Посещаемость занятий |
| <b>2, 4, 6 семестры</b>   |  |
| 1 контрольная точка<br>(входной контроль)<br><b>Модуль 4</b><br>15 марта        | 1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя.<br>2. Бег на лыжах 3 км, 2 км.<br>3. Посещаемость занятий   |
| 2 контрольная точка<br>(промежуточный контроль)<br><b>Модуль 5</b><br>15 апреля | 1. Стрельба из пневматической винтовки<br>2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях).<br>3. Приседание за 30 сек.<br>3. Посещаемость занятий                               |
| 3 контрольная точка<br>(итоговый контроль)<br><b>Модуль 6</b><br>15 мая         | 1. Кросс 2км, 3 км.<br>2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г.<br>3. Посещаемость занятий  |

| <b>Практика</b>  |                                     |           |
|--|-------------------------------------|-----------|
| на каждом этапе рейтинга (модуля)<br>учитывается все нормативы | результат ниже среднего<br>уровня.  | 10 баллов |
|  | результат среднего уровня<br>и выше | 20 баллов |
| <b>Посещение занятий</b>                                       |                                     |           |
| на каждом этапе рейтинга (модуля)                              | 50%                                 | 10 баллов |
|  | Свыше 70%                           | 20 баллов |

**Критерии и шкала оценки**

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная учебная литература**

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный



Основная профессиональная образовательная программа  
38.03.01 Экономика  
(Экономика предприятий и организаций)

- университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

**Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> (дата обращения: 30.10.2019). – ISBN 978-5-7779-2258-8. – Текст : электронный.
2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 128-130. – Текст : электронный.
3. Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : [16+] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва : Спорт, 2015. – 88 с. : ил. – (Спорт в школе). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415> (дата обращения: 30.10.2019). – ISBN 978-5-9906578-2-3. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru;](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>  
Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) Yandex Browser.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

**Спортивно-тренировочная база университета:**



Основная профессиональная образовательная программа  
38.03.01 Экономика  
(Экономика предприятий и организаций)

---

- |                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| 1. Зал спортивных игр 24 x 46 метров | учебный корпус № 6 |
| 2. Тренажерный зал 10 x 20 метров    | учебный корпус № 1 |

**Спортивный инвентарь и оборудования**

1. Тренажеры
2. Гимнастические маты
3. Секундомер
4. Баскетбольные мячи
5. Гантели, гири, штанги



Основная профессиональная образовательная программа  
38.03.01 Экономика  
(Экономика предприятий и организаций)

---

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е., доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД  
«28» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Н.В. Балабанова  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
(подпись)