

## СОГЛАСОВАНА

решением Ученого совета  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
(протокол от «25» декабря 2025 г. № 7)

## УТВЕРЖДЕНА

приказом ректора  
АНО ВО «МБИ  
имени Анатолия Собчака»  
от «30» декабря 2025 г. № 59

Рабочая программа дисциплины  
элективные дисциплины по физической культуре и спорту

### **«Игровые виды спорта»**

направление подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**

направленность (профиль)  
**Прикладная информатика в экономике**

уровень образования  
**высшее образование - бакалавриат**

форма обучения  
**заочная**

год набора  
**2026**

Санкт-Петербург  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                      |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                     | 3 |
| 2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ<br>ПРОГРАММЫ .....                                    | 3 |
| 3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....                                                 | 3 |
| 4.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ* .....                                                           | 4 |
| 5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....                               | 5 |
| 6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                               | 6 |
| 7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО<br>ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....                              | 6 |
| 8.ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И<br>ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... | 7 |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|              |                                                                                                                         |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель:</b> | Формирование физической культуры студента, способного реализовать её в учебной социально-профессиональной деятельности. |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.1.ДВ.05.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Игровые виды спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Код и наименование компетенции выпускника                                                                                                         | Код и наименование индикатора достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.<br>УК-7.2. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | <i>Знать:</i> Основные средства физической культуры. Современные здоровьесберегающие технологии Средства и методы физической культуры для регуляции и повышения функциональных и двигательных возможностей в различные периоды жизни человека. Средства и методы повышения и поддержания физической работоспособности, активного долголетия.<br><i>Уметь:</i> планировать индивидуальный двигательный режим с использованием средств физической культуры. Оценивать собственный уровень физического развития и физической подготовленности. Отбирать и использовать методики здоровьесбережения с учетом собственного статуса здоровья. Самостоятельно подбирать и использовать комплексы упражнений общефизической, профессионально-прикладной физической подготовки (двигательные действия избранного вида спорта).<br><i>Владеть:</i> применением комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в                    | УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития<br>УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста, критически оценивает                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <i>Знать:</i> основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни У-<br><i>Уметь:</i> эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения<br><i>Владеть:</i> методами управления собственным временем; технологиями приобретения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                    |                                                                                               |                                                                      |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| течение всей жизни | эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач. | использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ\*

| Номер и наименование темы/или разделов/тем | Содержание дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем дисциплины (академические часы) |    |    |     |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----|----|-----|
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Контактная работа                     |    |    | СРО |
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ЗЛТ                                   | ПЗ | ЛР |     |
| Модуль 1.<br>1. Волейбол                   | Упражнения для обучения перемещения Упражнения для обучения прямой подачи Упражнения для обучения передачи сверху Упражнения для обучения передачи снизу Упражнения для обучения нападающего удара                                                                                                                                                                      | 1                                     |    |    | 26  |
| 2. Баскетбол                               | Упражнения для обучения стойке баскетболиста, позиции тройной угрозы Упражнения для обучения ловли и передачи мяча Упражнения для обучения броску Упражнения для обучения ведению мяча                                                                                                                                                                                  | 1                                     |    |    | 26  |
| 3. Футбол                                  | Упражнения для обучения технике введения мяча Упражнения для обучения технике приема (остановки) мяча Упражнения для обучения технике передачи мяча Упражнения для обучения технике ударов по мячу Упражнения для обучения технике ударов по движущемуся мячу Упражнения для обучения технике ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры, удары в реальной игре. | 1                                     |    |    | 26  |
| Модуль 2.<br>1. Волейбол                   | Упражнения для подачи Упражнения для передачи сверху Упражнения для передачи снизу Упражнения для блокирования Упражнения для обучения нападающего удара в целом                                                                                                                                                                                                        | 1                                     |    |    | 26  |
| 2. Баскетбол                               | Упражнения для обучения защитным действиям Упражнения для обучения ловли и передачи мяча в движении Упражнения для обучения броску со средней и дальней дистанции Упражнения для обучения ведению мяча на месте и в движении, переводам мяча                                                                                                                            | 1                                     |    |    | 26  |
| 3. Футбол                                  | Упражнения для обучения технике введения мяча Упражнения для обучения технике приема (остановки) мяча Упражнения для обучения технике передачи мяча Упражнения для обучения технике ударов по мячу Упражнения для обучения технике ударов по движущемуся мячу Упражнения для обучения технике ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры, удары в реальной игре. | 1                                     |    |    | 26  |
| Модуль 3.<br>1. Волейбол                   | Упражнения для подачи Упражнения для группового блокирования Упражнения для передачи сверху Упражнения для передачи снизу Упражнения для нападающего удара                                                                                                                                                                                                              | 1                                     |    |    | 26  |
| 2. Баскетбол                               | Упражнения для обучения противодействию получения мяча Упражнения для обучения противодействию броска Упражнения для обучения подбору мяча после броска Подвижные игры с элементами баскетбола                                                                                                                                                                          | 1                                     |    |    | 26  |
| 3. Футбол                                  | Упражнения для закрепления техники введения мяча Упражнения для закрепления техники приема                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                                     |    |    | 26  |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |  |            |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|------------|
|                                               | (остановки) мяча Упражнения для закрепления техники передачи мяча Упражнения для закрепления техники ударов по мячу Упражнения для закрепления техники ударов по движущемуся мячу Упражнения для закрепления техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры, удары в реальной игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |  |            |
| Модуль 4.<br>1. Волебол                       | Упражнения для подачи Упражнения для группового блокирования Упражнения для передачи сверху Упражнения для передачи снизу Упражнения для нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |  |  | 26         |
| 2. Баскетбол                                  | Изучение систем и тактики защиты в баскетболе<br>Изучение систем и тактики нападения в баскетболе<br>Упражнения для совершенствования броска<br>Упражнения для совершенствования ведения мяча<br>Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |  | 30         |
| 3. Футбол                                     | Упражнения для совершенствования техники введения мяча Упражнения для совершенствования техники приема (остановки) мяча Упражнения для совершенствования техники передачи мяча Упражнения для совершенствования техники ударов по мячу Упражнения для совершенствования техники ударов по движущемуся мячу Упражнения для совершенствования техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры, удары в реальной игре. Упражнения для совершенствования техники передвижения в игре Упражнения для совершенствования поворотом переступанием и в прыжке, на месте и в движении Упражнения для вбрасывания мяча из аута. Упражнения для обучения жонглированию мяча |           |  |  | 28         |
| <b>Форма аттестации (зачет, зачет, зачет)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |  |            |
| <b>Всего по дисциплине: 328 ч.</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>10</b> |  |  | <b>318</b> |

\*ЗЛТ – занятия лекционного типа, ПЗ – все виды занятий семинарского типа, кроме лабораторных работ, ЛР – лабораторные работы, СРО – самостоятельная работа обучающегося

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Рекомендуемая литература

| Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Электронные ресурсы                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебник для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — | URL:<br><a href="https://urait.ru/bcode/566318">https://urait.ru/bcode/566318</a> |
| Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 247 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21526-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —                                       | URL:<br><a href="https://urait.ru/bcode/575088">https://urait.ru/bcode/575088</a> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — | URL:<br><a href="https://urait.ru/bcode/566879">https://urait.ru/bcode/566879</a> |
| Зайцев, А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —          | URL:<br><a href="https://urait.ru/bcode/569107">https://urait.ru/bcode/569107</a> |

## 5.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства

- 7-Zip
- LibreOffice
- Офисное приложение - Р7-Офис;
- Антивирус - Kaspersky Endpoint Security.

## 5.3 Перечень информационных справочных систем (ИСС) и современных профессиональных баз данных (СПБД)

| №  | Наименование СПБД/ ИСС                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Электронная библиотека Юрайт - <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                      |
| 2. | Научная электронная библиотека eLIBRARY – <a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>        |
| 3. | Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ - <a href="https://www.garant.ru/">https://www.garant.ru/</a> |

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Помещения оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

### **Спортивный зал**

Специализированная мебель, наборы демонстрационного оборудования, учебно-наглядные пособия, спортивный инвентарь (шведские стенки, мячи, волейбольная сетка, баскетбольные кольца)

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающемуся необходимо ознакомиться со следующими документами:

- учебно-методической документацией;
- локальными нормативными актами, регламентирующими основные вопросы организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;
- графиком консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава.

Уровень и глубина освоения дисциплины определяются активной и систематической работой обучающихся на занятиях семинарского типа, выполнением самостоятельной работы, в том числе в части выделения наиболее значимых и актуальных проблем для дальнейшего изучения.

Особым условием качественного освоения дисциплины является эффективная организация труда, позволяющая распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком учебного процесса.

При подготовке к учебным занятиям обучающимся предоставляется возможность посещения консультаций сотрудников профессорско-преподавательского состава согласно расписанию, установленному в графике консультаций.

Аудиторная и внеаудиторная работа обучающихся должна быть направлена на формирование:

- фундаментальных основ мировоззрения обучающихся и естественнонаучного познания;
- базисных знаний, соответствующих направлению подготовки и заявленной профессиональной области, формирующих целевую и профессиональную основу для подготовки кадров;
- профессиональных компетенций ориентированных на удовлетворение потребностей рынка труда;
- индивидуальной траектории посредством освоения уникального набора профессиональных компетенций дополняющих компетентностную модель обучающегося, за счет ориентации на конкретные профессиональные специализированные области знаний, определяемые представителями рынка труда;
- мета навыков обучающихся, таких как: командная работа и лидерство, анализ данных, цифровые навыки, разработка и реализация проектов, межкультурное взаимодействие.

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей

программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институт обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.