

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.11 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

#### Волейбол

**Авторы:** старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Шевченко Т.А., старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Мандров В.В.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.03.01 Экономика профиль «Финансы и кредит»

**Квалификация (степень) выпускника:** "бакалавр"

**Форма обучения:** очная, заочная

**Цель освоения дисциплины:** Формирование способности поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

- формирование способностью собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов (ПК-1).

#### **План курса:**

##### **Техническая подготовка.**

Техника перемещения, техника передачи мяча сверху двумя руками, техника приема мяча снизу двумя руками, техника подачи мяча, техника приема подачи, техника нападающего удара.

##### **Тактическая подготовка**

Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите.

##### **Интегральная подготовка**

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

##### **Игровая подготовка**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

##### **Функциональная тренировка**

Упражнения для повышения функциональных резервов организма.

##### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекувырки, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения..

##### **Общездоровья физическая подготовка (ОФП).**

Развитие силовых качеств.

Развитие общей выносливости.

Развитие скоростной выносливости.

##### **Специальная физическая подготовка**

Развитие специальной быстроты

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития специфической координации

##### **Контрольные нормативы**

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

##### **Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

В ходе реализации дисциплины Б1.В.11 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: футбол" используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности (входящая аттестация) и тестирование

по виду спорта (практические контрольные задания);

- при контроле результатов самостоятельной работы студентов: устный опрос.

Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

- контрольные практические нормативы;

- учебно-методическое проведение комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду.

К сдаче зачета по дисциплине допускаются студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации. При подготовке к зачету студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные рабочей программой, и знакомится с рекомендованной основной литературой. Основой для сдачи зачета студентом является изучение конспектов обзорных лекций, прослушанных в течение семестра, информация, полученная в результате самостоятельной работы, и практические навыки, освоенные при решении задач в течение семестра.

Дисциплина является этапом формирования компетенций (УК-7) - способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; (ПК-1) - способность собрать и проанализировать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов

В результате освоения дисциплины студент:

- анализирует факторы, определяющие здоровье человека и имеет потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; применяет знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; способен поддерживать уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности;

- разрабатывает программу физического саморазвития на основе знаний избранного вида спорта; выделяет методы самостоятельного выбора вида двигательной активности.

#### **Основная литература**

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 234 с.

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. – 169 с.

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. –270 с.

5. Дзержинский Г.А. Курьлев С.В. Лаврентьева Е.А. Парамонов В.В. Шевченко Т.А. спортивные игры в гуманитарном вузе. Учебно-методическое пособие –В. изд-во ВИУ- филиал ФГБУ ВО РАНХ и ГС 2017.

#### **Дополнительная литература**

1. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009, 160 с.

2. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацiorский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.

3. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.