

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.01 «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:** 37.03.01 "Психология"  
Психологическое консультирование

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

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:** Формирование способности поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **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..

##### **Общефизическая 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 используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности;
- при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

#### **Основная литература**

1. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518278>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517434>