

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.23 «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:** 39.03.01 "Социология "

Социальная структура, социальные институты и процессы

**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.

**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: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения..

**Общездоровья 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. 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. Держинский Г.А. Курылев 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. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 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.