

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### К.М.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол.»

**Наименование образовательной программы:** *Региональное управление*

**Код и наименование специальности:** *38.03.04 Государственное и муниципальное управление*

**Форма обучения:** *очная, очно-заочное*

#### **Планируемые результаты освоения:**

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

- сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;
  - контролировать свое физическое состояние;
  - классифицировать виды физкультурно-спортивной деятельности и использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
- применять средства и методы проведения тренировочных занятий по волейболу.

**Объем дисциплины:** общая трудоемкость дисциплины составляет (328 а.ч.), количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

- по очной форме - 328 часов: лекций - 0 а.ч , практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

- по очно-заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций - 0 часов, практических занятий – 0 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 320 часов, на контроль – 8 часов.

#### **Структура дисциплины:**

##### **Тема.1. Техническая подготовка.**

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Двусторонняя игра.

##### **Тактическая подготовка**

Индивидуальные, групповые, командные взаимодействия 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: перекувытки,

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

**Форма промежуточной аттестации:** зачет

**Основная литература**

1. 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. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

**Дополнительная литература**

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.