

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.04 Физическая культура и спорт: (элективные дисциплины): волейбол

Наименование образовательной программы: *Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности*

Код и наименование специальности: *38.05.01 Экономическая безопасность*

Форма обучения: *очная, заочная*

Планируемые результаты освоения дисциплины: 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 физической деятельности для организации здорового образа жизни; - применять средства и методы проведения тренировочных занятий по волейболу.

Объем дисциплины: По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (практических занятий – 328 часов) и на самостоятельную работу обучающихся – 0 часов. По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций - 0 часов, практических занятий – 4 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 320 часов, на контроль – 4 часа.

Структура дисциплины: 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: перекаты, 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: в соответствии с учебным планом – зачет.

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434> (дата обращения: 15.06.2023).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 15.06.2023).

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859> (дата обращения: 15.06.2023).