

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.ДВ.01.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ВОЛЕЙБОЛ ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

наименование дисциплин (модуля)

Автор: Доцент, кандидат психологических наук Е.Г. Сайганова

Код и наименование направления подготовки, профиля:

38.03.06 «Торговое дело», профиль «Международная коммерция»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины: сформировать компетенции в области поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК ОС-7).

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 действия

Групповые действия

Командные действия

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Групповые действия

Командные действия

Интегральная подготовка

Функциональная тренировка

Игровая подготовка

Прикладно-ориентированная подготовка

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

Развитие взрывной силы

Развитие скоростной силы

Развитие специальной и скоростной выносливости

Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Общefизическая подготовка

Развитие быстроты

Развития общей силы

Развитие выносливости

Развитие гибкости

Развитие ловкости

Развитие прыгучести.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Формы текущего контроля успеваемости: опрос, реферат, тестирование.

Формы промежуточной аттестации, отражающие формирование компетенции на уровне данной дисциплины: зачет.

Компоненты компетенций отражают формирование:

на уровне знаний:

Знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств

Знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности

на уровне умений:

Уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

Уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие

на уровне навыков:

Владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья

Владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности

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