

Аннотация рабочей программы дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту «Волейбол»

Цель дисциплины- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины. «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Код компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>УК-7.2. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3. Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 – теоретический

Основные этапы развития волейбола. Площадка, оборудование, инвентарь. Правила игры в волейбол. Организация и проведение соревнований. Правила судейства соревнований. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по волейболу. Новости в мире волейбола (сообщения, доклады).

Раздел 2 - практический

Подготовительные упражнения:

- упражнения с мячом;
- подвижные игры: «Салки с мячом», «Пионербол», «Картошка».

Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости).

Специальная физическая подготовка: современные методики и технологии развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, прыгучести, ориентировки и др.

Техника игры в нападении:

- Стойка, передвижения, прыжок;
- Передача мяча двумя руками сверху;
- Подача мяча (нижняя, верхняя, прямая);
- Нападающий удар.

Техника игры в защите:

- Передача мяча двумя руками снизу;
- Прием мяча;
- Блокирование.

Тактика игры в нападении:

1. Индивидуальные действия:

- выбор места;
- тактика подачи;
- тактика передачи;
- нападающий удар.

2. Групповые действия:

- взаимодействие 2-х, 3-х и более игроков внутри и между линиями.

Тактика игры в защите:

1. Индивидуальные действия:

- прием подачи;
- прием нападающих ударов;
- блокирование;
- страховка при приёме подач;
- страховка при нападающих ударах своих игроков;
- страховка при блокировании;
- страховка при приёме ударов.

2. Групповые и командные действия:

- система защиты «углом вперед»;
- система защиты «углом назад»

Совершенствование:

- учебные игры;
- специальные упражнения;
- соревновательная практика

Судейство соревнований.

Раздел 3 - методико-практический

Методика проведения самостоятельной разминки по волейболу. Корректирующей гимнастики для глаз. Основы самомассажа. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Методика оценки физического развития и телосложения. Методика составления и проведение самостоятельного занятия по волейболу. Организации судейства по волейболу