

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОЛЕЙБОЛ)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» является 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.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» направлена на формирование у студентов компетенции ОК–8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (волейбол)» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия и возрастная физиология», «Психология человека», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК–8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК–8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	– проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)						
		1	2	3	4	5	6	
Контактная работа, в том числе:								
Аудиторные (всего):								
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	328	54	54	54	54	54	58	
Лабораторные занятия								
Иная контактная работа:								
Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
Самостоятельная работа, в том числе								
Курсовая работа								
Проработка учебного (теоретического) материала								
Выполнение индивидуальных заданий								
Подготовка к текущему контролю								
Контроль:								
Подготовка к экзамену								
Общая трудоёмкость	час.	328	54	54	54	54	54	58
	в том числе контактная работа	328	54	54	54	54	54	58
	зач. ед	–	–	–	–	–	–	–

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 1, 2, 3, 4, 5, 6, семестрах (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеауди- торная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	Вводное занятие. История развития лёгкой атлетики на Кубани в России и мире. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике .	2		2		
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
3	Упражнения для развития силы ловкости, быстроты и координации движений.	10		10		
4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	6		6		
5	Обучение технике спортивной ходьбы.	8		8		
6	Обучение технике бега на короткие дистанции.	12		12		
7	Обучение технике бега на средние дистанции (кроссовый бег).	12		12		
	Итого по 1 семестру:	54		54		
2 семестр						
1	. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	12		12		
2	Совершенствования техники бега на короткие дистанции.	10		10		
3	Обучение технике толкания ядра.	10		10		
4	Обучение технике метания гранаты.	10		10		
5	Совершенствование техники бега на средние дистанции (кроссовый бег).	8		8		
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
	Итого по 2 семестру:	54		54		
3 семестр						
1	Вводное занятие. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	2		2		
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
3	Развитие основных физических качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	6		6		

4	Совершенствование техники толкания ядра.	10		10		
5	Обучение технике барьерного бега.	12		12		
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	12		10		
7	Совершенствование техники метания гранаты.	10		10		
	Итого по 3 семестру:	54		54		
4 семестр						
1	Обучение технике метания копья.	14		14		
2	Обучение технике эстафетного бега.	10		10		
3	Закрепление техники барьерного бега.	14		14		
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	12		12		
5	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
	Итого по 4 семестру	54		54		
5 семестр						
1	Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.	2		2		
2	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4		
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега.	12		12		
4	Совершенствование технике эстафетного бега.	10		10		
5	Совершенствование техники метания копья.	12		12		
6	Совершенствование техники барьерного бега.	14		14		
	Итого по 5 семестру	54		54		
6 семестр						
1	Кроссовая подготовка.	12		12		
2	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в беговых видах лёгкой атлетики.	10		10		
3	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических прыжках.	12		12		
4	Совершенствование специальной физической, технической и тактической подготовки в легкоатлетических метаниях.	12		12		
5	Подготовка спортсменов, к выступле-	8		8		

	нию на соревнованиях по легкой атлетике.				
6	Контрольные «экспресс»-тесты по общефизической подготовке.	4		4	
	Итого по 6 семестру	58		58	
	Итого по курсу	328		328	

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

4.1. Основная литература:

1 Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.

2 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 493 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00329-1. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.

4.2. Дополнительная литература:

1 Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе / А.Ю. Григорьев, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». – Красноярск : СибГТУ, 2011. – 160 с. : табл. – Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428860>.

2 Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. – Москва : Советский спорт, 2009. – 162 с. – ISBN 978-5-9718-0378-2 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.

3 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

4 Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-87-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>.

5 Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) : учебное пособие / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2011. – 315 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94809-537-0 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.

6 Фомин, Е.В. Волейбол: начальное обучение : учебное пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Москва : Спорт, 2015. – 88 с. : ил. – (Спорт в школе). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-2-3 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415>.

7 Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

4.3. Периодические издания:

1 Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafra> .

2 Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3 Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4 Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5 Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name.

6 Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .

7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .

8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

9 Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.

10 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.

11 Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3 ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7 КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

9 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

6.2 Перечень информационных справочных систем:

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
2. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
3. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель Полянская С.Б., ст.преподаватель кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.