

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
20.03.01 «Техносферная безопасность» (уровень прикладного бакалавриата)

Направленность (профиль): Безопасность жизнедеятельности в техносфере

Общий объем дисциплины – 0 з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-1: владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения заочная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (81 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая и специальная физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях по физической подготовке. Структура отдельного тренировочного занятия. Разминка в тренировочном процессе. Выполнение комплексов упражнений соответствующих выбранному виду спорта..

Форма обучения заочная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (81 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая и специальная подготовка. Навыки владения приемами, обеспечивающие психическую готовность человека, способы саморегуляции эмоциональным состоянием, уровень активности, обеспечивающий эффективную деятельность, концентрация и распределение внимания..

Форма обучения заочная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (83 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Восстановительные мероприятия. Особенности восстановительных мероприятий, которые подразделяются на педагогические, медико-биологические и психофизиологические..

Форма обучения заочная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (83 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Инструкторская и судейская практика. терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Навыки проведения разминки. Участие в качестве судьи. Ведение протоколов соревнований..

Разработал:

старший преподаватель
кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:

Директор ГИ

В.Ю. Инговатов