

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»
по основной образовательной программе бакалавриата
19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

1.Цель освоения дисциплины: Целью освоения дисциплины «Спортивное совершенствование» является восстановление и формирование более высокого уровня потребности в основных ценностях физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психической и физической самоподготовки в своей профессиональной и семейно-бытовой деятельности.

2.Результаты обучения по дисциплине (приобретаемые компетенции):

Выпускник должен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

3.Трудоёмкость дисциплины: 220 академических часов.

4.Содержание дисциплины:

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает следующие разделы:

Практические занятия:

Тема 1 «Специальная психическая и интеллектуальная подготовка в процессе спортивной тренировки с целью воспитания личностных качеств спортсменов»;

Тема 2 «Общая и специальная физическая подготовка»;

Тема 3 «Спортивно-техническая и тактическая подготовка»;

Тема 4 «Интегральная спортивная подготовка» (участие в соревнованиях);

Тема 5 «Контрольные испытания»;

Тема 6 «Восстановительные мероприятия»;

Тема 7 «Инструкторская и судейская практика»;

Тема 8 «Медицинское обследование и самоконтроль».

Самостоятельная подготовка:

-«Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»;

-«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»;

-«Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»;

-«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

5. Форма промежуточной аттестации – зачёт

Разработал:
доцент ОФКиС



Поляков А.М.