

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» (уровень специалитета)

Направленность (профиль): Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений
Общий объем дисциплины – з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-9: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

Содержание дисциплины:

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает в себя следующие разделы:

Форма обучения очная. Семестр 1.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (51 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Специальная психическая и интеллектуальная подготовка в процессе спортивной тренировки с целью воспитания личностных качеств спортсменов. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта: внимание, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление, инициатива, смелость и решительность, стойкость..

2. Общая и специальная физическая подготовка для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, ловкости) методами и средствами физической культуры и спорта..

Форма обучения очная. Семестр 2.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (51 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

3. Общая и специальная физическая подготовка. Формирование физических качеств (силы, выносливости, скорости) методами и средствами физической культуры и спорта, поддержка уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Спортивно-техническая и тактическая подготовка. Отработка технических и тактических приемов согласно выбранного вида спорта.

Форма обучения очная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (56 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

6. Спортивно-техническая и тактическая подготовка для поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.. Отработка технических и тактических приемом, согласно выбранного вида спорта..

7. Интегральная спортивная подготовка. Выполнение упражнений избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных по структуре и характеру проявляемых способностей. Участие в различных соревнованиях..

Форма обучения очная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (56 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

9. Интегральная спортивная подготовка. Участие в различных соревнованиях для поддержки должного уровня физической подготовленности.

10. Восстановительные мероприятия для поддержки должного уровня физической подготовленности. Особенности восстановительного периода. Средства восстановления организма после длительных физических нагрузок..

Форма обучения очная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (57 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

12. Интегральная спортивная подготовка с целью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Участие в различных соревнованиях.

13. Инструкторская и судейская практика. Организация соревнований. Выступление в качестве судьи соревнований..

Форма обучения очная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – з.е. (57 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

15. Интегральная спортивная подготовка. Участие в различных соревнованиях.

16. Медицинское обеспечение и самоконтроль. Основные направления врачебного контроля. Общие технологии слежения за своим здоровьем. Ведения дневника самоконтроля..

Разработал:

старший преподаватель

кафедры ОФКС

Проверил:

Директор ГИ

А.М. Поляков

В.Ю. Инговатов