

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки  
08.03.01 «Строительство» (уровень бакалавриата)

**Направленность (профиль):** Автомобильные дороги

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:**

- ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры 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.** 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..

**4. Спортивно-техническая и тактическая подготовка.** Отрабатывание 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..** 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.

**10. Восстановительные мероприятия.** 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.** 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