

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

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

**Направленность (профиль):** Промышленное и гражданское строительство

**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 очно - заочная. Семестр 3.**

**Объем дисциплины в семестре – 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 очно - заочная. Семестр 4.**

**Объем дисциплины в семестре – 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 очно - заочная. Семестр 5.**

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

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

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

**Форма обучения очно - заочная. Семестр 6.**

**Объем дисциплины в семестре – 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