

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 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. 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.. Отработка технических и тактических приемов, 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

А.М. Поляков

Проверил:

Директор ГИ

В.Ю. Инговатов