

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки  
29.03.05 «Конструирование изделий лёгкой промышленности» (уровень бакалавриата)

**Направленность (профиль):** Дизайн и конструирование швейных изделий

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

**В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы компетенции с соответствующими индикаторами их достижения:**

- УК-7.1: Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека;
- УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;

**Содержание дисциплины:**

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает в себя следующие разделы:

**Форма обучения очная. Семестр 3.**

**Объем дисциплины в семестре** – з.е. (72 часов)

**Форма промежуточной аттестации** – Зачет

**1. Общая спортивная подготовка.** Основы техники безопасности на занятиях.

Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека выполнить элементы спортивной гимнастики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки. Оценка образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку (УК-7.1) и в соответствии в выбранном видом спорта выбор физических упражнений для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

Практическое применение разнообразных средств физической культуры, спорта (УК-7.2) и в соответствии выбранного вида спорта:

Занятия легкой атлетикой

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Баскетбол.

Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки).

Волейбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).

Мини футбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини футбола (перемещение, приём и передача мяча, паса, нападающие удары, блокирование и т.д).

Лыжный спорт

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов.

Повороты. Подъемы и спуски с гор.

Плавание

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)..

**Форма обучения очная. Семестр 4.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (72 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Общая спортивная подготовка.** Основы техники безопасности на занятиях.

Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья (УК-7.2) выполнить элементы спортивной гимнастики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

Развитие силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья. С учетом оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку (УК-7.1) и в соответствии выбранным видом спорта проводить занятия:

Легкая атлетика

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой.

Баскетбол.

Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.

Волейбол.

Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.

Мини футбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини футбола (перемещение, приём и передача мяча, паса, нападающие удары, блокирование и т.д).

Лыжный спорт

Прохождение дистанции. Правила соревнований.

Плавание

Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований..

**Форма обучения очная. Семестр 5.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (92 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Специализация.** Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена (УК-7.1), применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта избранного вида спорта(УК-7.2). Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе..

**Форма обучения очная. Семестр 6.**

**Объем дисциплины в семестре – з.е. (92 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Специализация.** Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена (УК-7.1), применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта (УК-7.2) избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе..

Разработал:

старший преподаватель

кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:  
Директор ГИ

В.Ю. Инговатов