

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 – 0 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 заочная. Семестр 3.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (72 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Спортивное совершенствование. Общая физическая подготовка.. Основы техники безопасности на занятиях. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку отработать выполнение элементов спортивного совершенствования (гимнастика, шейпинг, аэробика и других современные разновидности гимнастических упражнений); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной спортивной подготовки. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков..

Форма обучения заочная. Семестр 4.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (72 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Спортивное совершенствование, общая физическая подготовка. Основы техники безопасности на занятиях. Оценка своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, Выполнение элементов спортивной гимнастики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной спортивной подготовки. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

Форма обучения заочная. Семестр 5.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

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

Форма обучения заочная. Семестр 6.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (92 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Специализация. Оценка своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена, применение на практике разнообразные средства физической культуры и спорта в соответствии избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Судейская практика..

Разработал:
преподаватель
кафедры ОФКС

А.М. Поляков

Проверил:
Директор ГИ

В.Ю. Инговатов