

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 – 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 очно - заочная. Семестр 3.

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

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное. Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.

2. Техническая и физическая подготовка. Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

3. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

4. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.

5. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

6. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

7. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.

8. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.

9. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.

10. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

11. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

12. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

13. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

14. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

15. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо и влево. Учебно-тренировочная игра.

16. Зачетное. Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Форма обучения очно - заочная. Семестр 4.

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

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное. Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.

2. **Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
3. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
4. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.
5. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
6. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
7. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.
8. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.
9. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.
10. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
11. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
12. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
13. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.
14. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.
15. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.
16. **Зачетное.** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Форма обучения очно - заочная. Семестр 5.

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

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. **Вводное.** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.
2. **Техническая и физическая подготовка.** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
3. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.
4. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.
5. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
6. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.
7. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.
8. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.
9. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.
10. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.
11. **Техническая и физическая подготовка.** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы

техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

12. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

13. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

14. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

15. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

16. Зачетное. Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Форма обучения очно - заочная. Семестр 6.

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

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Вводное. Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра.

2. Техническая и физическая подготовка. Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

3. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра.

4. Техническая и физическая подготовка. Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра.

5. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

6. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.

7. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра.

8. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра.

9. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра.

10. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра.

11. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

12. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

13. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.

14. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.

15. Техническая и физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра.

16. Зачетное. Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации.

Разработал:
доцент
кафедры ГД

В.О. Ксендзов

Проверил:
И.о. декана ТФ

Ю.В. Казанцева