

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Спортивное совершенствование»**

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки
38.03.02 «Менеджмент» (уровень прикладного бакалавриата)

Направленность (профиль): Управление малым бизнесом

Общий объем дисциплины – 0 з.е. (328 часов)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

- ОК-7: 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 заочная. Семестр 10.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (164 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

3. Спортивная и общая физическая подготовка. Требования техники безопасности. Разминка. Выполнение комплексов упражнений на гибкость, пресс, растяжку. Методы восстановления организма. Элементы самоконтроля. Выполнение функциональных проб..

Форма обучения заочная. Семестр 9.

Объем дисциплины в семестре – 0 з.е. (164 часов)

Форма промежуточной аттестации – Зачет

1. Общая спортивная подготовка. Спортивная подготовка и спортивная тренировка, средства спортивной подготовки, структура отдельного тренировочного занятия.

Выполнение существующих средств и методов восстановления, с помощью которых улучшается переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Выполнение основных методов самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.

Разработал:

старший преподаватель
кафедры ОФКС

Проверил:

Директор ГИ

А.М. Поляков

В.Ю. Инговатов