

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

по основной профессиональной образовательной программе по направлению подготовки 19.03.02 «Продукты питания из растительного сырья» (уровень прикладного бакалавриата)

**Направленность (профиль):** Современные технологии переработки растительного сырья

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:**

- ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

**Содержание дисциплины:**

Дисциплина «Спортивное совершенствование» включает в себя следующие разделы:

**Форма обучения очная. Семестр 3.**

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

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Общая физическая и спортивная подготовка.** Отработка различных комплексов упражнений для развития физических качеств организма и определения степени физической подготовленности.

**2. Общая спортивная подготовка.** Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Выполнение элементов спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

Легкая атлетика

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).

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 – 0 з.е. (72 часов)**

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Общая физическая и спортивная подготовка.** Отработка различных комплексов упражнений для развития физических качеств организма и определения степени физической подготовленности.

**2. Общая спортивная подготовка.** Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Выполнение элементов спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих

упражнений, элементы специальной физической подготовки.

Легкая атлетика

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 5.**

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

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Общая физическая и спортивная подготовка.** Отработка различных комплексов упражнений для развития физических качеств организма и определения степени физической подготовленности.

**2. Спортивная подготовка.** Легкая атлетика

Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Баскетбол.

Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита.

Правила игры и основы судейства.

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, основы судейства.

Плавание

Общая и специальная подготовка пловца.

**Форма обучения очная. Семестр 6.**

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

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Общая физическая и спортивная подготовка.** Отработка различных комплексов упражнений для развития физических качеств организма и определения степени физической подготовленности.

**2. Специализация.** Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в

избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе..

Разработал:  
старший преподаватель  
кафедры ОФКС  
Проверил:  
Директор ГИ

А.М. Поляков

В.Ю. Инговатов