

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Спортивное совершенствование»

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

**Направленность (профиль):** Управление малым бизнесом

**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. Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека. Применение на практике разнообразных средств физической культуры и спорта выполнить элементы спортивной гимнастики, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической 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 (различные видов и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья. 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 4.**

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

**Форма промежуточной аттестации** – Зачет

**1. Общая спортивная подготовка.** Основы техники безопасности на занятиях. Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности необходимо на занятиях по спортивному совершенствованию выполнить элементы спортивной гимнастики, разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки. В зависимости от выбранного вида спорта использовать 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 (различные виды и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья. 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 в связи с выбранной профессией 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. Правила соревнований, основы судейства. 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 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, основы судейства..

**Форма обучения очная. Семестр 5.**

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

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Специализация.** Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревновании...

**Форма обучения очная. Семестр 6.**

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

**Форма промежуточной аттестации – Зачет**

**1. Специализация.** Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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..

Разработал:  
доцент  
кафедры ОФКС

Е.В. Бодюков

Проверил:  
Директор ГИ

В.Ю. Инговатов